

# 3 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 浮き指歩き、知っていますか？

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

冷たい北風が徐々に暖かな春風へと様変わりをする時期になりました。桜のつぼみもふっくらとして、春の訪れを感じさせます。季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすくなる方が多くなります。寒暖の差に対応できるよう、羽織れるものを持ってお出かけするとよいですね。



## 今月の健康ニュース

### ◆浮き指って何だ？

浮き指、別名指上げ足。これは、足を下につけて立った時に、足の指が浮いている状態。または、足指を縮こまらせてしまい、足の指自体が地面についていない状態を言います。歩く時でも力が入り辛いので、長く続けるとお尻や足がたるんだりするほか、足のコリや痛みなどに繋がってきます。実は今現代人、特に女性に急増中だそう。



### ◆なぜ浮き指はよくないのか

現代女性に急増中の浮き指歩き。指が浮いているとなぜダメなのかというと、本来つま先に移動すべき重心がいかないため、足の蹴り出しが弱くなります。すると、きちんと歩いているはずのお尻や太ももの筋肉が使われず、たるみが出てきます。スポーツをしていた人などは、スポーツをやっている間は何とか鍛えられているものの、ストップしてしまえば太ももやお尻の筋肉を使わないので、たるむ一方となります。

#### ◆正しい歩き方を知ろう

浮き指がよくないという事が分かったところで、正しい歩き方をおさらいしましょう。まず、正しい立ち方です。あごを軽く引き、頭のてっぺんから吊られているように背筋を伸ばして立ちます。そしてお尻を引き締め、お腹もひっこめます。息を深く吸って肩を一度上げてからストンと力を抜くとキレイに立つことができます。正しく立ったら後は、かかとから足裏、つま先へと重心移動を意識して歩けばOKです。

### ◆休診のお知らせ◆

湘南ライフ内科クリニック	3/3(火)	戸枝医師による診察
	3/16(月)	午前休診
のなかこどもクリニック	3/7(土)	休診
	3/12(木)	休診

### 《花粉症情報》

今年の花粉ピークは関東では  
3月上旬から中旬の予想です。  
飛散数は平年並み、昨年よりやや  
多いとの予想です。  
対策はお早めに！！



### ～湘南ライフ内科クリニックよりお知らせ～

- \* 4月より、宮内医師の糖尿病外来が金曜日から水曜日の午前中に変更になります。金曜日は戸枝医師の一般内科診療になります。
- \* 日曜診療は3月29日(日)までです。平日の通院が出来ない方、ぜひご活用下さい。  
※診療時間 9:00～12:30 (受付 12:15 まで)

