



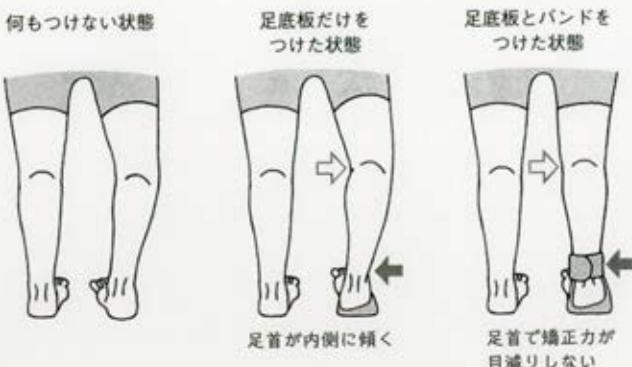
## 「足底板」でひざの痛みをやわらげる

● 足の裏の小指側をもち上げれば、ひざの負担が減る

道具を使って、ひざの痛みを軽減する方法をお教えしましょう。

市販の小指側が高くなつたインソールを購入してください。次に、インソールを足形に沿つてハサミでカットし、男性は靴の中に、女性は靴下の中に入れます。すると、足の裏の小指側が少し持ち上がつた格好になります。これをこの本では「足底板」と呼びます。

小指側が持ち上がるということは、O脚気味だったひざ関節に対して、少しX脚になる方向に力が働きます。これにより、歩くときに地面から伝わるショックが、ひざの内側から外側に移動し、ひざの内側の痛みがかなり軽減されるのです。たつたこれだけで、ひざがすいぶん楽になるのを感じていただけるはずです。



この足の小指側を持ち上げる効果をより高めるために、足底板をつけると同時にバンドで足首を固定する方法を私は考えました(\*4)。

足底板をつけるときに足首が固定されていないと、足の裏で外側が高くなつても足首が内側に傾く可能性があります。しかし、足首を固定することなくひざに伝えることができます。足首バンド付き足底板は1日に5時間つければ十分効果があります(\*5)。足首を固定するバンドは、薬局で売られている足首ねんぎ用のサポーターで十分です。

足首に巻くタイプのバンドで足の裏に直接足底板を固定すれば、靴を履いて出かけるときだけでなく、自宅にいるときにも使用できます。