

Vol.165

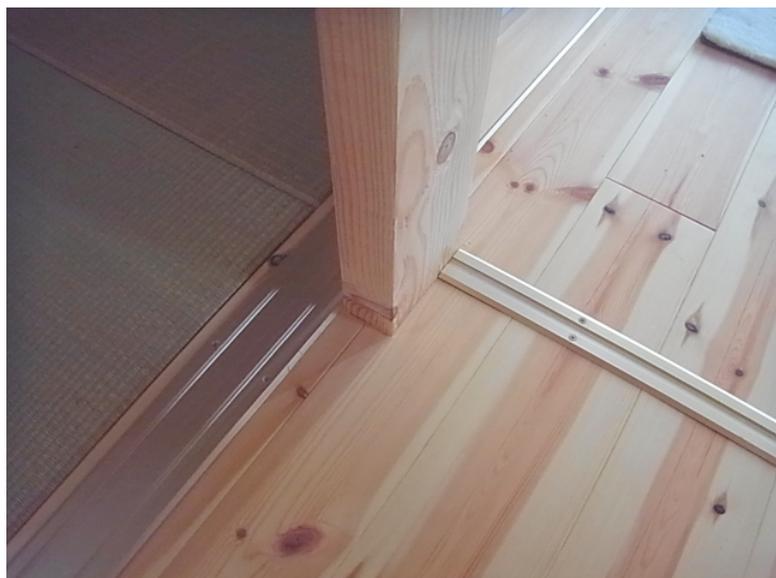
院長 関の

Face to Face

2022年3月1日発行

足の爪は足の指とともに体を支えて安定させる役割があります。また、歩く時に足の指先が蹴り出す力を、爪が上手く伝えていきます。つまり足の爪は人間の基本姿勢、立ったり歩いたり飛んだりする動作の要としての役割がありとても大切なものです。私は治療をする際は、はだしになっていただきませんが、年齢とともに足の爪が不健康な方が多いように感じています。

爪の先をぬるば転



健康な爪は本来は薄いピンク色で爪の表面は滑らかで艶があります。爪水虫や乾燥、不適切な切り方、靴による変形などで不健康な人が多いようです。特に爪水虫は治りが悪く、皮膚に食い込んで変形も進みます。痛くも痒くもなければ放置してしまいがちですが、こうした爪の変化は体のバランスを変えてしまいます。

爪が正しく機能しないと足指は地面につかなくなります。特に小指の爪はもともと小さく、切りすぎたり水虫で更に小さくなると完全に地面に付かず、寝てしまいうのです。足指五本でしっかりと立つことができなければ姿勢にも影響し、股関節や膝や腰の痛みにも悩まされ、当然転倒の危険も増します。最終的には歩行も困難になります。たかが足の爪ですが、見た目の問題だけではなくあります。日頃からの手入れを心がけましょう。



関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルの「Face

to Face」は「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘う」こ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です