

リッチー博士からのヒント

リッチー博士は足病医で、AAPSM（アメリカ足病学スポーツ医学アカデミー）の会長を務めています。



職場で健康を維持するために

立ち仕事に従事する人は、一日のほとんどを歩き回っている人よりも、多くの足の問題を抱えています。長時間立ち続けていると、歩いているより足の痛みや負傷の可能性が高くなります。

•足を動かす

同じ姿勢で立ち続けるのではなく、できるだけ足を動かすようにしましょう。長時間立ち続けなければならない場合は、頻繁に体重をかける足や、足の位置を変えてください。できれば前後にも移動しましょう。

•椅子は浅く腰掛ける

職場で椅子に座るときは、ふくらはぎの部分が椅子に当たらないようにしましょう。椅子からの圧力が血行を妨げ、足首が腫れる原因になります。

•職場ではアスレチックシューズを使う

仕事に最も適した靴は、アスレチックシューズです。とはいえ、いつもアスレチックシューズで仕事ができるとは限りません。その場合は、仕事用のシューズにスーパーフィートのフットベッドを入れ、アスレチックシューズのように、足が適切にサポートされるようにしてください。

•毎日同じシューズで仕事をしない

シューズには、仕事中に湿気が蓄積されるので、乾かす時間が必要です。また、異なるシューズを履くことにより、毎日同じ場所

所に圧力がかかるのを避けることができます。

足の老化

年を取るにつれ、足の裏にある自然の脂肪体は薄くなります。そのためタコができやすくなったり、足指の根元の関節の周囲に痛みが起こります。スーパーフィートのフットベッドは、足指の

女性の80%は
一生のうち何らかの足、もしくは脚の問題で悩んでいます。

根元の関節やかかとにかかる圧力を足のアーチ部分に分散させることにより、これらの症状を予防します。足が老化すると皮膚が乾きやすくなる傾向にあるため、乾いた肌が割れ、そこから細菌に感染する危険があります。就寝前に肌に潤いを与えるクリームを塗れば、タコや肌の割れの予防に役立ちます。

足が老化すると、細菌に感染しやすくなる傾向があります。特に足の爪の部分が感染しやすく、爪の変色、厚みや高さの増加は、感染の兆候です。もし、足の爪のどれかが変色したら、すぐ医師に相談してください。

関節炎は、一般的に年配の人の足に影響を与えます。その症状はハンマートウ、外反母趾などの関節の変形として現われます。



関節炎を起こした爪先部分の関節に対処するには、シューズの調整が最も重要です。爪先部分に余裕のあるシューズを選んで、爪先の変形を防止してください。

足の血行も、年を取るにつれて悪くなります。血行を良くする最良の方法は、歩くことです。歩くことはまた、骨粗鬆症の進行を遅らせる効果があります。

足の専門家に相談を

足がこんなときには、すぐに足の専門家に相談して、適切な治療を受けてください。

- 水虫のような細菌に感染したとき
- 足の冷えや熱を感じたとき
- 骨折したとき
- 足の爪が横に巻いて伸びてきた（巻き爪）とき
- 腫れや痛みが長く続くとき
- イボができたとき