

健康運動指導士・児玉さん

足裏ケアを大切に

BLC5月例会で講演

秋田魁新報社主催の第55期BLC(ベター・リビング・サークル)



フットケアの重要性を語る児玉さん

の5月例会が17日、秋田市中通のイヤタカで開かれた。健康運動指導士の児玉美幸さん(55)が講演し、「自分の口でご飯を食べるために歯を磨くが、最期まで自分の足で歩きたければ足も同様にケアして」と呼び掛けた。

テーマは『歩き方』は『生き方』。歩ける足・脚はセルフケアから。児玉さんは、膝と腰の痛みで通院していた72歳の女

性が、児玉さんが開く健康教室に通い足裏のうおのめや水虫の炎症を改善した結果、3カ月で軽快に歩けるようになった事例を挙げた。「足裏に問題があるのは私たちの体を車に置き換えると、パンクしたタイヤで走っているようなもの。パンクしたら車体は傾く」とフットケアの重要性を指摘した。

簡単にできる足裏のケアとして、はだしでラップの芯を転がすマッサージ方法を紹介。皮の厚くなっている所に体重をかけて強く押し付けるのがポイントだ。児玉さんは「何が原因で不調が起こっているのか、正しい情報を身に付けて予防しよう」と話した。

(湊文香)