

天井から糸で頭頂を引っ張られているイメージで、頭が後ろに下がってかかとに重心がいかないように

顔は正面を向き、あごを軽く引く

軽く胸を張る。ただし、胸を張りすぎると、かかとに負担がかかるので注意

へその辺りから脚を踏み出すように意識し、歩幅を広くする

脚を前に出すときに、ひざが曲がらないようにひざ裏をきちんと伸ばす



### 足に負担をかけない歩き方

自分では気づかない“かかと体重”などの立ち姿勢や歩き方のクセ。これは、指先に重心移動ができない、つまり足ゆびが使えていない状態にあります。足のゆびが浮かないように、親ゆびのつけ根、小ゆびのつけ根、かかとの3点にバランスよく体重がかかるように心がけて、足に負担をかけない歩き方を意識しましょう。

後ろの腕の振りを意識。後ろに大きくしっかりと振ると、かかとから足ゆびへの体重移動がスムーズに

腰を反らしすぎたり無理に背すじを伸ばしたりせず、背骨の自然なS字カーブをキープ

親ゆびから蹴り出すことを意識し、かかと、土踏まずの外側、つま先のつけ根の順に重心を移動させる

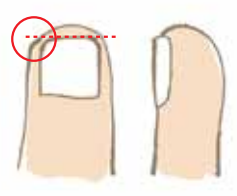
### トラブルを防ぐ！ 足裏のセルフケア

#### 足を清潔に保つ

毎日お風呂に入っても、意外にきれいに洗えていないのが足。石けんをよく泡立て、泡で足全体を包むようにていねいに洗いましょう。汚れや角質がたまりやすいゆびとゆびの間や爪の溝は、毛のやわらかい歯ブラシでブラッシングすると、においを予防できます。ふだんシャワーだけの人は、36～39度のお湯で5分ほど足浴をしてから足を洗うと効果的。洗い上がり後は、やわらかいタオルで足を押さえるように水けを拭き取ります。

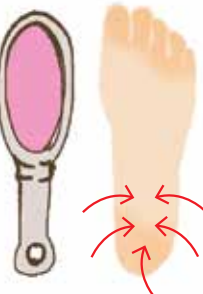
#### 足の爪はスクエアカットに

足の爪は、巻き爪や陥入爪などの爪のトラブルを防ぐために「スクエアカット」にしましょう。ゆびの先端と同じか、やや長めに真っすぐに爪を切り、両端の角を少し丸めるようにととのえます。爪が皮膚に当たったり、食い込んだりせず、足ゆびをきちんと保護できます。短く切りすぎる「深爪」や、両端を斜めに切る「バイアスカット」は、皮膚を傷つけやすく、菌による感染や炎症を招く恐れがあるので注意しましょう。



#### 古い角質を適度に除去

2～3週間に1回、かかとの角質ケアを行いましょう。入浴前など足裏が乾いているときに角質専用のやすりを使い、足の側面から足の裏の中心方向に放射状に、均一になるように削ります。角質用やすりは粗い面と細かい面がある両面タイプがおすすめ。最初は粗い面でこすり、仕上げに細かい面でととのえます。角質の削りすぎは逆に角質を厚くするので、軽く削る程度に。



#### 保湿ケアで乾燥を防ぐ

お風呂上がり、足の水けを拭き取ったあとは、すぐにクリームで保湿ケアを。皮膚が水分を含んでいるうちに、クリームの油分でふたをすると保湿効果が高まります。硬く乾燥した角質の保湿には、角質を分解する作用のある尿素入りクリームが最適です。適量(手の指の第一関節分)のクリームをとり、足裏の横じわに沿ってやさしくなじませます。朝と夜、1日2回の保湿ケアで、なめらかな足裏になります。ただし、皮膚に発疹やかゆみが出た場合は、使用を中止して皮膚科に受診しましょう。

イラスト・まゆみん

新陳代謝の乱れや「かかと体重」がかかとの荒れの原因に  
サンダルを素足で履くときに気になる悩みが、足のおいやかかとの荒れ。「汗腺が多く集まる足裏は、汗をかきやすく、サンダルでこすれ落ちた角質と混ざり合うことで、においが発生しやすくなります」と、ひかり在宅クリニックの皮膚科医・今井亜希子先生は話します。  
一方、ガサつきやひび割れなどのかかとの荒れは、皮膚細胞が生まれ変わる、新陳代謝のサイクル「ターンオーバー」の乱れがおもな原因です。  
「皮膚細胞は、表皮のもっとも深いところにある基底層で生まれ、約28日かけて最上部の角質層へと押し上げられ、角質(あか)となつてはがれ落ちます。ところが、冷えやむくみなどで血行が悪くなるとターンオーバーが乱れ、新しい肌と古い角質の入れ替わりができなくなり、角質を厚くしてしまうのです。そのほか、乾燥や水虫が一因となっている場合もあります」  
このほか、角質層を厚くする原因として、注目されているのが、「かかと体重」です。「かかと体重とは、かかとに過度な体重がかかることをいい、この状態で過ごしているとかかとの皮膚に極端なストレスがかかり角質が厚くなります。また、重心がかかとにあるので足ゆびに力が入らず足裏が不安定になり、思わぬけがにつながることもあります。立ち姿勢や歩き方を見直して、早めのケアを心がけましょう」(今井先生)



### サンダルの季節の前に！ フットケアで足裏美人

あなたもアンチエイジング！  
ヘルス & ビューティー ラボ

素足になる機会が多くなる季節の前に、ケアしておきたい足裏。正しいケアで、自信のもてる美しい足元を手に入れましょう。



取材協力  
ひかり在宅クリニック(神奈川県)  
皮膚科専門医  
今井 亜希子 先生

### 気になる足裏トラブルの原因

**かかとのガサつきは水虫が原因の場合も**  
1年中、かかとが乾燥していたり、角質ケアをしてもガサつきが改善されない場合は、角質増殖型の水虫(足白癬)の可能性があります。かゆみなどの症状はありませんが、放置すると爪まで感染が広がり(爪白癬)、治りにくくなります。白癬菌の有無は、顕微鏡検査で簡単にわかるので、気になる場合は早めに皮膚科に受診を。

**間違ったケアが角質を厚くすることも**  
足裏の古い角質は、細菌の温床となるため、適度に削り落とす角質ケアが有効です。ただし、削りすぎは逆効果。とくに入浴中に、水分を含んだ足裏の皮膚を目の粗い軽石などでこするのは禁物です。角質が必要以上に削りとられ、皮膚が傷むだけでなく、防御反応をおこして足裏の角質を余計に厚くしてしまいます。

**汗が角質と混じることでにおいが発生**  
汗腺が多い足裏は、とくに汗をかきやすい部位。汗自体にはにおいはありませんが、汗が角質や皮脂と混じることで細菌が増殖。細菌が汗を分解するときに悪臭のもととなる脂肪酸をつくり出し、においを発生させます。素足でサンダルを履くと、足裏がこすれて古い角質をはがれやすく、においが発生しやすくなります。