

正誤表

弊社刊『関節痛をリセットする3分足踏み体操』の記述に誤りがございました。

下記のように訂正させていただきます。

●P117 図版にて

「体の前側」の図版内

誤) 後脛骨筋

正) 腓骨筋

「背中側」の図版内

誤) 腓骨筋

正) 後脛骨筋

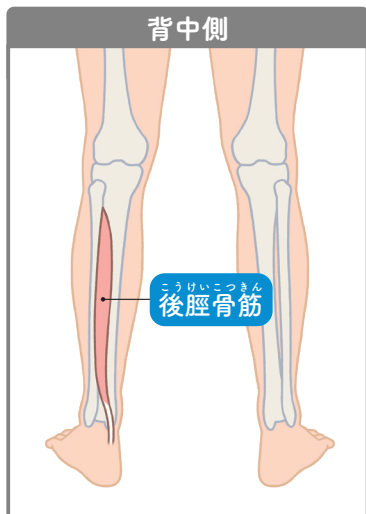
詳しくは以下の修正誌面でもご確認をいただけます。

読者の皆様にはお詫び申し上げます。

2023年3月現在

足首を支える「後脛骨筋」「腓骨筋」

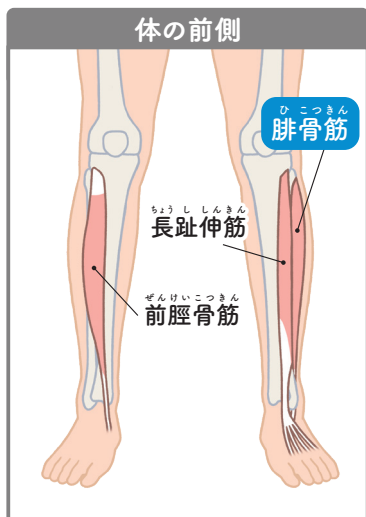
背中側



後脛骨筋 がズボラになると……

すねの前面にある「前脛骨筋」と腓骨筋が緊張して硬くなるため、ふくらはぎから足首の内側の筋力が落ちて、足の親指側に力が入りにくくなる。歩く際は地面をしっかりと押し返せなくなったり、座った状態から立ち上がろうとする際は、体のバランスがくずれやすくなったりする。さらに、腓骨筋が過緊張になると、足裏アーチが下がるため、土踏まずに力が入らなくなったり、足裏アーチがつぶれた「扁平足」になりやすくなったりする。扁平足を放置して重症化すれば、「外反母趾」にもつながる。

体の前側



腓骨筋 がズボラになると……

腓骨筋の隣にある「長趾伸筋」と後脛骨筋が過緊張になる。長趾伸筋が緊張して硬くなると、足指が反ったり浮いたりしやすくなり、「足底腱膜」も緊張状態に陥り、かかと周辺が痛くなる「足底腱膜炎」を発症するケースもある。また、後脛骨筋が過緊張になると、足裏アーチが高くなる「ハイアーチ」の状態になりやすくなる。姿勢の悪化につながることはもちろん、足の骨に負荷がかかるため、足指のつけ根や、かかと、足の甲を痛めやすくなる。

後脛骨筋と腓骨筋をトレーニングすれば、足首が強化され、足のトラブルも撃退！ 足裏にある「母趾内在筋」と「小趾内在筋」（それぞれ27ページ参照）も鍛えれば、さらに効果的！