

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

## 2013年 9月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

# 前田病院

理事長・院長 前田正博

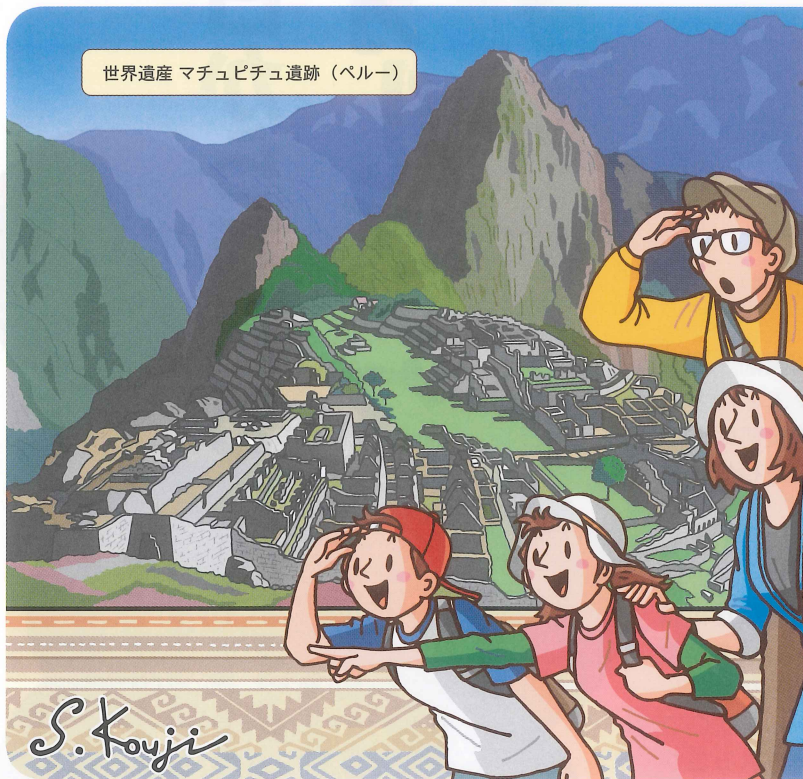
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

世界遺産 マチュピチュ遺跡 (ペルー)



### QOLを高める! ホームドクター・アドバイス

肥満解消—今日からできる  
簡単ウォーキング

### メディカル・ プロファイリング

アトピー性皮膚炎

### 介護の知恵袋

失語症のケア

### はつらつ健康ナビ

食欲の秋!

旬の味覚を楽しもう

### 生活ほっとニュース

ホワイトニング

### 覚えよう! 楽しい手話

S. Kouji

## 足の小指で踏ん張る



靴を履き舗装された平らな道を歩くようになった現代人は足の親指でバランスをとって歩くため、薬指や小指に無頓着になっております。

しかし、足の小指にも体のバランスを取る機能があり、これを失なうとまっすぐに歩くとが困難になります。

足の小指側を使わず親指側ばかり使っていると膝の内側に負担がかかり、O脚になったり膝を痛める原因にもなります。

足の親指だけでなく他の4指にも力をかけることで、バランスのよい姿勢の維持と歩行や走行が可能となります。

日米4000本安打を達成した大リーグのイチロー選手が両足の小指に力を入れる打撃フォームに変えていたとの報道もあります。

日頃より両の指の間を抜げたり、揉むことで血行もよくなります。また、足の指でタオルやビー玉などをつかむことで弱くなっている足の指を鍛え、足の5指全体で歩けるようになりましょう。

平成25年9月

院長 医学博士 前田 正博