



フットプリントで自分の足を
知って、改善！

さあ、健康寿命を

伸ばしましょう！



「はじめて自分の足を知りました」

これはフットプリントを行った方の
感想です。

フットプリントは・足の長さや横幅
だけでなく、足の形状、足のアーチの
状態、足裏の加圧状態（足裏のどこに
体重がかかっているか）、足指の変形
が採取できます。

フットプリントで見る症例



① 正常な足です。土ふ
まがキレイに形成さ
れ、体重も足裏全体に
かかっています。
② 足趾が地面につかず、
浮いている状態です。
歩行時に、安定性を欠
き足首をひねり捻挫等
しやすいです。

足は両足で私たちの身体全体の4分の
1の骨を占めており、体表面積のわず
か1%の足裏で全体重を支えています。
歩行時は体重の1.5〜2.3倍の荷重が足に
掛かると言われます。それを足裏のアー

チが引き受けてくれています。

足裏のアーチは踵（かかと）から親指
の付け根までの「内足縦アーチ」、踵か
ら小指の付け根までの「外足縦アーチ」
親指の付け根から小指の付け根までの
「横アーチ」の三つがあり、ドーム状の
形を作っています。このアーチが立った
り歩いたりする時に全体重を引き受ける
負担を分散させ、床からの衝撃に柔軟性
をもたせています。このアーチが崩れる
と、歩行が安定しなくなります。また、
カラダ全体の歪みが出て、関節に影響し
膝関節痛や腰痛の原因になります。アー
チが崩れる原因は、高齢、下肢障害、指
の変形、運動不足、体重増加、足に合わ
ない靴などによります。

「足指が動くようになった」

全く足指が開くことができなかつた高
齢者の方が継続することで、足指じゃん
けんができるようになりました。できた
ことにより精神面でも効果があります。
高齢だからと無理だと低下していた意欲
が向上し、前向きに取り組む様子が覗え
ます。

「自分の足を見つめて、意識して」

足爪の状態が良くなって、歩けるか
ら大丈夫とほっとしている方が多くおら
れます。自分の足の状態を気づくことは
大事です。

介護予防講座「健康は足元から足のお手
入れで快適生活！」に参加してフットプ
rintで自分の足を見てみませんか。ま
た、足のお手入れや靴の履き方の知識を
得ることができます。
足元の健康は、あなたの健康寿命を伸
ばします。



介護予防講座第5回

「健康は足元から足のお手入れで快適生活！」

日時：平成29年11月1日13時30分～16時

場所：南千住区民事務所西部ひろば館202洋室

(南千住1-19-13)

講師：メディカルフットケアワーカー・看護師・

介護支援専門員 御子柴博穂氏

参加費500円※浴用タオル1本持参

(ヒモ靴ある方はヒモ靴でいらして下さい)

定員：20名(申込順)

主催：NPO法人粹と縁後援：荒川区 荒川区社会福祉協議会

申込み ☎ & FAX (3807) 3486 携帯090 (2657) 0300 鬼塚

