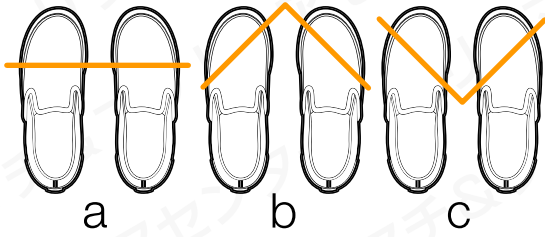


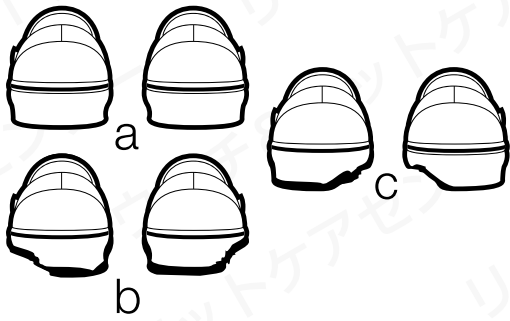


※1～6の項目の中で、正常以外にひとつでも当てはまる方は、7～11の足指チェックも行ってください。



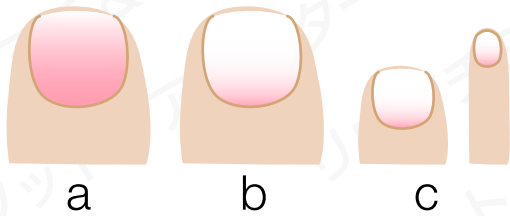
## 1 靴のシワ 上から自分の靴を見てみて下さい

- a.まっすぐ・・・正常
- b.ハの字・・・内股
- c.V(ブイ)の字・・・がに股



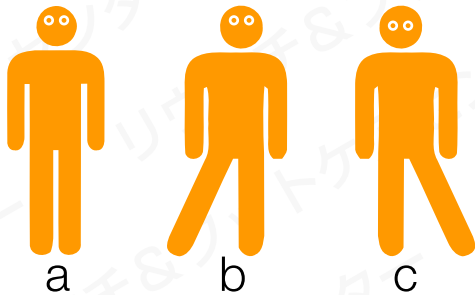
## 2 踵の減り方 後ろから靴の踵を見てください

- a.まっすぐ・・・正常
- b.外側が減る・・・O脚
- c.内側が減る・・・X脚



## 3 足の爪の色 手の爪の色と比較してみてください

- a.ピンク・・・正常
- b.手より足の爪のほうが白い・・・血流が悪い→冷え性
- c.手足どちらの爪も白い・・・極度の血流障害  
→極度の冷え性、もしくは隠れ冷え性



## 4 立ち姿勢 休めの状態で立ってみてください

- a.まっすぐ・・・正常
- b.左に体重をかける・・・左腰の負担
- c.右に体重をかける・・・右腰の負担



## 5 アーチ 土踏まずの部分に手の指を入れてみましょう

- a.第一関節のところまで入る・・・正常
- b.第一関節のところまで入らない・・・扁平足
- c.第二関節のところまで入る・・・ハイアーチ



## 6 膝の傾き 踵の中心から垂直に線を引っ張って下さい

- a.膝の中心を通る・・・正常
- b.膝の内側を通る・・・O脚
- c.膝の外側を通る・・・X脚



## 7 外反母趾

足の内側に定規等、何か棒を当ててみてください  
親指を棒の間に出来た隙間の大きさを見ます

- a. 隙間に指が入らない・・・正常
- b. 隙間に指一本入る・・・外反母趾予備軍(外反ポチ)
- c. 隙間に指二本はいる・・・外反母趾

・長く歩くことができない・夜中にふくらはぎがつかえる・静脈瘤を引き起こしやすい  
・踵が固く、ガサガサ(乾燥)しやすい・すぐにイライラしてしまう・足の裏にマメができています

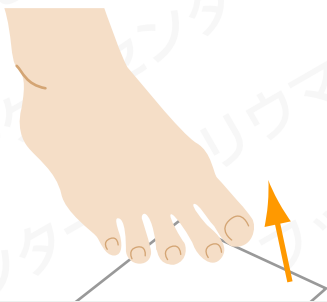


## 8 内反小指

足の内側に定規等、何か棒を当ててみてください  
小指と棒の間に出来た隙間の大きさを見ます

- a. 隙間に指が入らない・・・正常
- b. 隙間に小指一本分入る・・・内反小指

・股関節や膝の痛みを訴えやすい・O脚(変形性膝関節症)がある・肩こりがとれない・長く歩くとすねの外側が張る  
・ゴルフではスライスしっぱなし・生理痛がひどい、なかなか子供ができない・歳の割にはお尻が垂れ下がっている



## 9 浮き指

座った状態で、第2～5指の指先に紙切れを入れる

- a. 全く入らない・・・正常
- b. スカスカに入る・・・浮き指

・和式トイレでしゃがむことができない・目まい、ふらつきがある  
・足が遅く、かかとが痛むことがある・足の甲の部分がピリッと痛くなる・基本的に運動が苦手



## 10 ハンマー指

アームテストまたは踵を上げ、第2～5指の曲がりを見る

- a. まっすぐのまま・・・正常
- b. つま先の部分が白くなる・・・ハンマー予備軍
- c. 足指自体が曲がる・・・ハンマー指

・足が冷えやすい・つまずきやすい・非常に疲れやすい・むくみやすい・猫背や首の凝りなどがある  
・よくため息をつく・トイレの回数が多く、眠りが浅い



## 11 親指の背屈

真正面から親指の爪を見てみましょう

- a. 爪が半分以上見えている・・・正常
- b. 爪の先端の部分しか見えない・・・背屈

・身体が硬い・頭痛がある・腰痛を引き起こしやすい  
・重たいものは持てない・靴下の上(親指の爪の部分)が破れやすい