



アスリートの健康維持増進のための情報誌

## ヘルシー・アスリート®・プログラム通信 VOL.4

### 0. はじめに

九州地方における連日の集中豪雨が続き、大変心配しております。被害にあわれた方が一日でも早く平穏な生活に戻れるよう心よりお祈りしております。さて、スペシャルオリンピックス日本(以下:SO 日本)より全国のアスリート・ファミリー・コーチへヘルシー・アスリート®・プログラム(HAP)通信の第4号をお届けします。今回は足の健康状態を健診するフィットフィート部門より日ごろの足のケアの大切さの内容となっております。

次回は9月15日(金)に発行予定です。どうぞ楽しみにしてください。

(SO 日本事務局記)

ヘルシー・アスリート®・プログラム  
フィットフィート部門 ディレクター幹事  
赤羽勝司 記

### 1. フィットフィート(Fit Feet:FT)とは

フィットフィートとは、アスリートの足(足関節と足部)の状態を健診する部門で、爪や皮膚の状態、靴や靴下の状態および関節の形態や歩き方を評価します。

足の不調は、足以外にも身体に疼痛などを引き起こす可能性が考えられ、スポーツ場面のみでなく、日常生活にも悪影響を与えることが考えられます。そのためには、日頃から足を良い状態に保つことが必要であり、正しいケアを行うことが大切です。

フィットフィートは、HAPのために開発されたトレイン・ザ・トレーナーという研修プログラムを受講した整形外科医と理学療法士の指導下、各地の整形外科医や理学療法士が健診を行っています。全国各地で実施されるHAPでは、健診の結果から、アスリート個人に適した爪や皮膚の手入れ方法や靴の選び方についてアドバイスをしています。また、足の変形はスポーツ障害・外傷を引き起こす可能性が高いため、それらを予防するために、正しい歩行やランニングをするための対策方法についてもアドバイスをしています。

### 2. 「足」が健康な状態であることが大切な理由

足が不健康な状態で、足首や足の裏などに痛みが生じると、歩くことや走ることが大変になり、運動を継続することが困難になります。その原因には、皮膚や爪の損傷や病気、関節の変形など様々なことが影響しています。その原因を予防するためには、足の手入れやケアを毎日行うことが大切です。足自身



に痛みや変形があれば、もちろん日常生活ですぐに異常に気が付くと思います。

しかし、足のケアに心掛けていても、異常に気が付いた場合は、必ず専門のお医者さんを受診しましょう。色々な病気が隠れている場合があります。

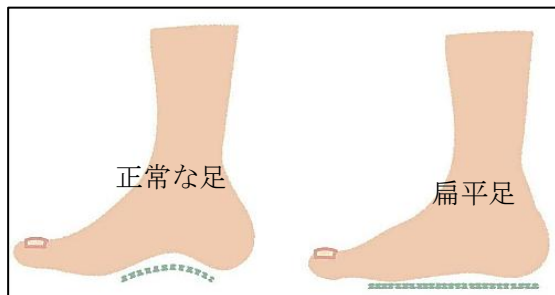


図 1

足の状態は、体重を掛けて歩く、走るといった運動をしていると、膝関節や股関節に悪い影響を与えることがあります。例えば、土踏まずが低下し、扁平足(図 1)になると、下腿(すね)と大腿(もも)は内側へ捻じれ(内旋)が生じるようになります(図 2)。

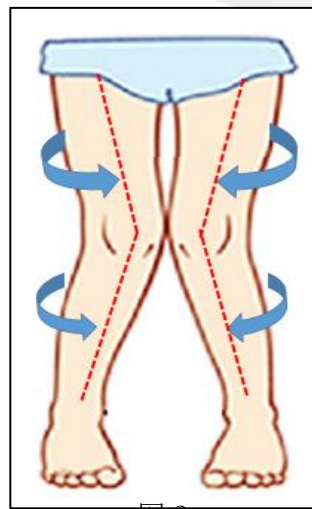


図 2

その状態で運動を続けると、踵の骨も内側へ倒れる様に変形してきます(図 3)。その結果、膝関節や股関節に不均等な力が生じているため、後に靭帯などが損傷し痛みとなって現れてきます(※必ず全員に痛みが出現するわけではありません)。そんな痛みがある状態でさらに運動を続けると、骨が変形する変形性膝関節症や変形性股関節症などの関節の変形による痛みの病気も考えられます。このような現象は、急に現れることではありません。子どもの頃からの成長してくる中で見られる現象です。子どものころから変形の予防や足の使い方を注意していくことが大切です。足の形態の変化を見つけることが難しい場合は、整形外科医や理学療法士に相談してください。



図 3

3. フィットフィットでは HAP 健診時に足のケアに関する資料を提供しています。

「足のお手入れ」「足のスキンケア」「足の爪のお手入れ」の 3 種類があります。是非、日常生活で



スペシャルオリンピックス  
フィット・フィット



足をせっけんとお水でよく洗いましょう



足をよく観察しましょう



清潔な靴下を毎日はくようにしましょう



足の指の間や裏をしっかりとタオルで乾かしましょう



週に1回は爪を切りましょう



足にあったサイズの靴を選んで、はくときは靴の中に石ころなど異物がないか確認しましょう



足の裏に汗をかきやすい人は市販のパウダーを使いましょう



「はだし」で歩かずに、必ず靴やサンダルをはくようにしましょう



靴の中で足の指を自由に動かせるような靴を選びましょう



保湿クリームを塗って足をなめらかに保ちましょう



靴下や靴は定期的にはきかえましょう



足のお手入れ



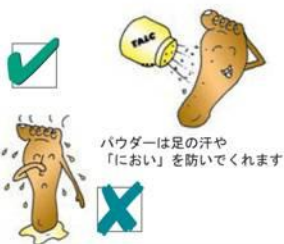
活用してください。



スペシャルオリンピックス  
フィット・フィート



足のスキンケア



スペシャルオリンピックス  
フィット・フィート



足の爪のお手入れ

