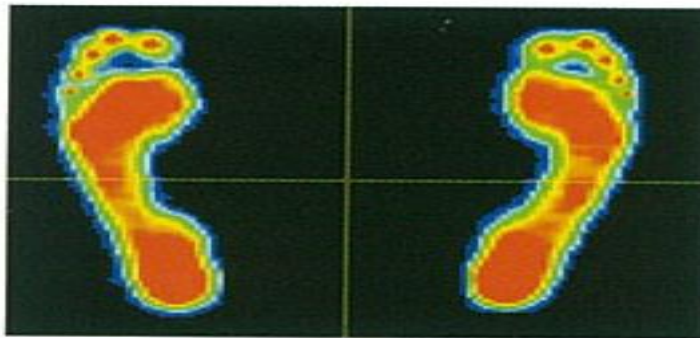


# 足圧分布図

## 理想バランス



圧力バランスが均等で健康な足

## 《 O脚 》

### 《特徴》

- ・直立した時、左右の膝が離れている。
- ・膝関節の所で左右が外側に曲がっている様子の足。

### 《原因》

- ・生活習慣(歩き方、立ち方、座り方、寝方など)が原因である事が多い。
- ・内転筋(太ももの内側)の筋力の低下なども原因とされている。

40代に  
増加中

O脚



足の外側の圧が高くなっている

## 《 浮き指 》

### 《特徴》

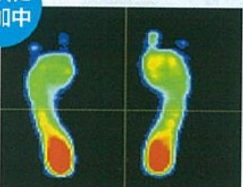
- ・足の指が浮いてしまい地面についていない状態。
- ・指の付根が指の代わりをし指が地面に接地していない状態。

### 《原因》

- ・裸足で歩く機会が少なく、また砂利道など障害のある場所を歩くこともないので、足裏に刺激を受けて踏ん張ることが少ないため。
- ・また、大き目の靴をはくなどし脱げない様に足指をひっかけて歩くことにより、足指の踏ん張る力が必要性を感じなくなるため。

子供に  
増加中

浮き指



足指がほとんど無圧になる

## 《 ハイアーチ 》

### 《特徴》

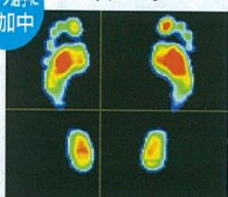
- ・足の縦のアーチが高く、甲高に見える状態。

### 《原因》

- ・足裏の筋肉が縮んだ状態で、足(前脛骨筋)と足裏の筋肉の釣り合いが取れないためにおこる
- ・つま先立ちの状態(ヒールの高い靴)が長い間続いたために、徐々に足の歪みがおこる。

スポーツ選手に  
増加中

ハイアーチ



足の中央部がほとんど無圧になる

## 《 扁平足 》

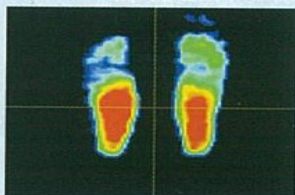
### 《特徴》

- ・足の裏全体が地面についている状態。土踏まずがない状態。

### 《原因》

- ・足の筋力低下、急激な体重の増加による足に負担がかかったもの、骨や筋肉が未成熟な子どもの時に長時間立ったままの状態だったことが考えられる。

扁平足



内側アーチ部分に圧がかかる

## 《 左右の違い 》

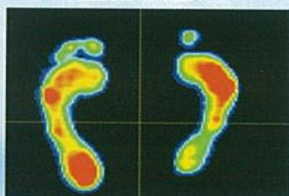
### 《特徴》

- ・片側の足に極端に体重がかかっている状態。

### 《原因》

- ・無意識のうちに、片側に体重をかけたまま生活をしていることからおこる。  
立ち癖や歩き癖など

左右の違い



左右の足圧分布が極端に違う