

Training room NEWS NO.36

10月になりましたね！季節の変わり目で体調を崩される方も多いので、みなさん体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしください。私は体調管理のために、軽い運動をすること、湯船に浸かること、23時までには就寝することを心がけています。血流が滞ると身体に不調が生じやすくなります。簡単にどこでもできるマッサージやストレッチもおすすめです。涼しくなったので、お散歩で身体を動かすのもいいですね！

XO脚を改善し綺麗で健康な脚になろう!!

今回は、XO脚のセルフケアについてお話していきます。O脚やXO脚で悩んでいる方は多いですが、初めてこの言葉を耳にした方、自分の脚の状態を今まで気にしたこともなかった方もいらっしゃるかもしれません。まずはXO脚とは何か説明していきます。

XO脚とは？



膝から下が外側に湾曲している状態の脚です。股関節が内側にねじれ、膝が内側を向いています。膝とくるぶしはつき、ふくらはぎがつかず、ひざ下O脚とも呼ばれます。



XO脚は、O脚やX脚とは違い、一目では分かりにくいですが、**関節がねじれている状態なので、太ももの外側や前、すねの外側などが張りやすく、下半身に脂肪がつきやすくなります。**また、**関節痛を引き起こす原因になり、扁平足や外反母趾を引き起こす要因にもなる**ため改善すべき状態です。

XO脚セルフチェック



- 1 足の間を指三本分くらいあけて立ちます。
- 2 足の人差し指を前に向けます。
- 3 自然にかかるく膝を曲げます。

正常

XO脚・O脚

ガニ股



正常の場合、膝のお皿が足の人差し指と同じ方向へ向いています。膝がくっついた方、近寄った方は股関節が内側にねじれており、XO脚またはO脚の可能性が高いです。

XO脚を改善させるには、

- ① お尻の筋肉が使えるようになること
 - ② 足裏のアーチをつくること
 - ③ 膝のねじれを整えること
- 以上の3点が重要になります。



裏面にストレッチやエクササイズを載せています。脚の状態が気になる方はぜひ取り組んでみて下さい。**※O脚で悩んでいる方にもおすすめです！**

長年の積み重ねで現状に至っているため、すぐに改善させるのは難しいですが、毎日継続的に行い、少しずつ改善させていきましょう！



- ① 椅子に座り、片方の外くるぶしをもう片方の膝の上あたりに乗せる。
- ② 乗せている足の膝の内側を上から軽く押し下げる。
- ③ 腰が丸まらないように姿勢を正す。
- ④ 余裕があれば、腰が丸まらないように上体を前へ倒す。
- ⑤ 30秒キープする。



※乗せている膝が痛い場合はタオル等を足の間に挟んで下さい。



- ① 仰向けに寝て足を伸ばす。
 - ② 両足のかかとをくっつけ、つま先を外側に開く。
 - ③ 股関節から外側にねじるように力を入れ、お尻をキュツとしめる。
 - ④ 両足の間に隙間を作らないように力を入れる。
 - ⑤ 10秒キープ3セット行う。
- ※腰が反らないようにお腹もしっかり力を入れたままキープしましょう。



- ① 両手で足の側部をつかむ。
- ② 足の中心を下から押し上げ、側部を押し下げる。
- ③ 横向きのアーチが出来たら30秒キープする。



- ① 足の指に力を入れて開く。
- ② 親指を床に下ろし、その他の指は浮かせる。
- ③ 10秒キープする。
- ④ 親指を床から浮かし、他の指を床に下ろす。



- ① 足を親指と指4本に分け、交互にねじるように動かす。



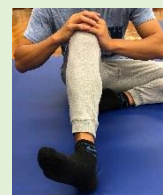
- ⑤ 10秒キープする。
 - ⑥ 交互に3セットずつ行う。
- ※うまく動かせない場合は、手で補助をしながら行って下さい。



- ② 20回繰り返す。
- ※指だけでなく、足の甲からねじるように動かしましょう。



- ① 床に座り、片足を前に伸ばし、つま先を外側に向ける。
 - ② 伸ばした側と逆側の手で足の外側を掴む。
 - ③ 太ももの裏、膝の裏、ふくらはぎを伸ばす。
 - ④ 30秒キープする。
- ※痛みを感じるまで伸ばしすぎないようにしましょう。
※手が届かない場合は、軽く膝を曲げて行って下さい。



- ① 床に座り、膝のお皿とつま先を前に向ける。
 - ② かかとは床につけたまま、つま先を上げる。
 - ③ 片膝を両手でロックし、つま先を外側から内側に動かす。
 - ④ 左右の足で20回ずつ行う。
- ※膝は外側に、ひざ下は内側にねじるイメージで行って下さい。