

《 NEWS RELEASE 》 2024年2月6日

## 地域の市民ランナー向けサポートプログラム

かいちょうそく

### 開帳足脱却プログラム『市民ランナー駆け込み寺』オープン！

### 開帳足を改善してジョギングを生涯スポーツにしましょう！

この度、平塚のコラル接骨院（神奈川県平塚市見附町3-18 代表：横山大輔）は、地域の市民ランナーに向けた新プログラム『市民ランナー駆け込み寺』を2月6日にオープンしました。近年、増加をたどる開帳足を改善して、ジョギングを生涯スポーツにしましょう！開帳足による外反母趾により靴が合わない方や足のアーチトラブルの方に向けたプログラムです。どうぞご注目ください。

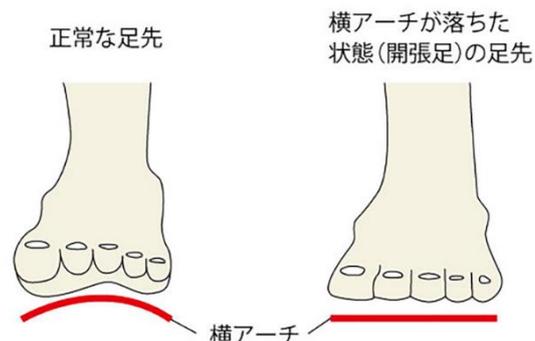


#### 【新プログラムを始めた理由】

開院3年で地域の市民ランナーの方やスポーツ愛好家の方々が400名以上来院されています。その中で、開帳足が原因で外反母趾になったり、膝に痛みを感じたりする患者さんがほとんどです。健康の為に、もしくは生きがいの為にスポーツをやっていききたいみなさんのために、開帳足改善のプログラムをスタートさせました。

#### 【開帳足とは】

開帳足とは、5本の指のつけ根を横に結ぶアーチの形が崩れて、足の指が横に広がってしまう状態のことです。



## 【開帳足を放っておくと】

開帳足は、自覚症状がないため気づかないことが多いです。放置すると外反母趾や内反小趾、扁平足などの足病変を引き起こします。ハイヒールやパンプスを履く女性に多く、女性の約9割は開張足の傾向があります。開帳足は怪我ではありませんが開帳足が怪我の原因となっていることが多いです。

## 【開帳足の3つのセルフチェック】

開帳足は自覚症状がほとんどないため、簡単な3つのセルフチェックをお勧めいたします。1つでもある方は開帳足になっていると考えてください。

- ① 足指が浮き上がった状態(指の付け根の部分が床についてしまうことで、足指が地面にきちんと着かない)
- ② 足裏の第二趾や第三趾のつけ根にタコがある。
- ③ 足指を折りたたむように丸めた際に、足指の付け根部分に骨の突起が見受けられなかったり、触って骨のゴツゴツした感触も感じられない。



## 【市民ランナー駆け込み寺ではどんなことするのか】

開帳足はハイヒールが原因でなる方や、小中学生では小さい靴に履き慣れて足の指が上手く使えない方がいます。原因をヒヤリングし、姿勢や体の使い方、足の形状のチェックを行います。上手く使えない筋肉に対してはEMSや手技でアプローチをし横アーチ形成施術を行います。大事なことは普段からの取り組みですのでセルフトレーニング指導、セルフストレッチ指導、テーピング指導なども行っております。開帳足は怪我ではありませんが、怪我の原因です。怪我は治っても原因が治らなければ怪我は繰り返します。開帳足でお困りの方お気軽にご相談ください。足が変われば景色も変わりますよ。



## 【会社概要】

事業所名：コラル接骨院

代表：代表 横山 大輔

所在地：神奈川県平塚市見附町3-18

連絡先：0463-37-1041

ウェブサイト：<https://coralsekkotsuin.com>

保有資格：柔道整復師国家資格、柔道整復師専科教員研修修了、全国柔道整復学校協会会長賞、機能訓練指導員、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会-PFT

プロフィール：整形外科、接骨院、高齢者施設、パーソナルトレーナーとして患者様をみさせていただきながら、柔道整復師を志す養成校にて教育活動も行っていました。

現在は強豪バレーボール部のコンディショニング指導やリハビリの担当、社会人サッカーチームの帯同トレーナーをしながら地域の【保健室】を目指し毎日患者さんと向き合っております。ケガの処置やスポーツ活動中のトラブル、交通事故後の治療相談など、お気軽に相談ください。



《リリースに関してのお問い合わせ先》

神奈川県産業振興センター「神奈川県よろず支援拠点」

〒231-0015 神奈川県横浜市中区尾上町 5-80

TEL045-633-5071 FAX045-633-5194

担当：浦川 拓也 (090-4558-0723)