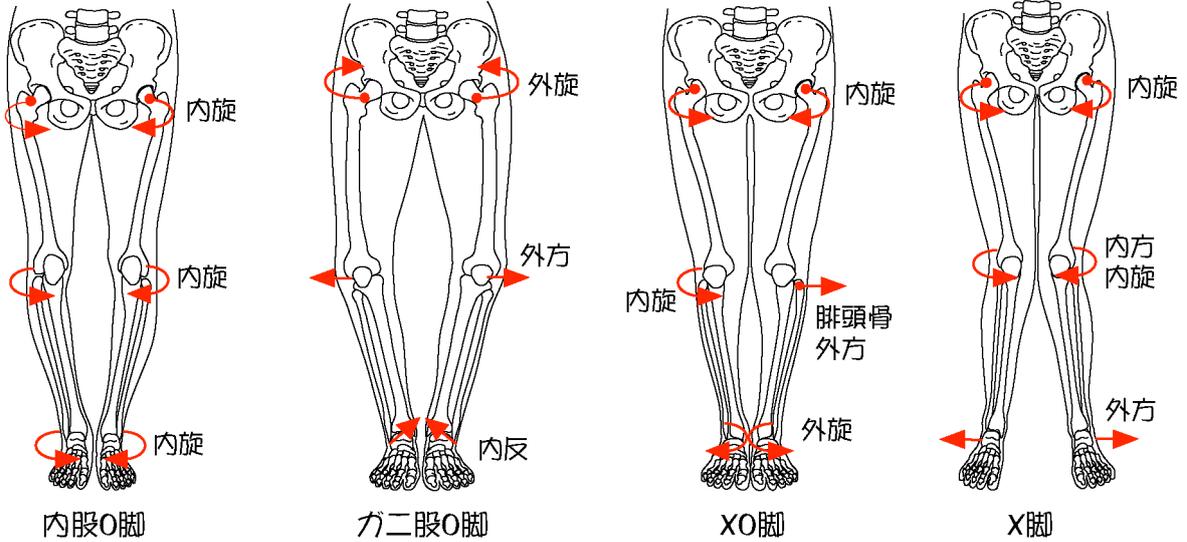


O脚とX脚

O脚X脚の種類と関節の歪み方



●O脚X脚になる原因

O脚X脚は、ほとんどの場合が生活習慣が原因によるもので、硬くなった筋肉にひっぱられ骨盤、股関節、膝関節、足関節が歪み（ねじれ）が起こりO脚X脚となります。

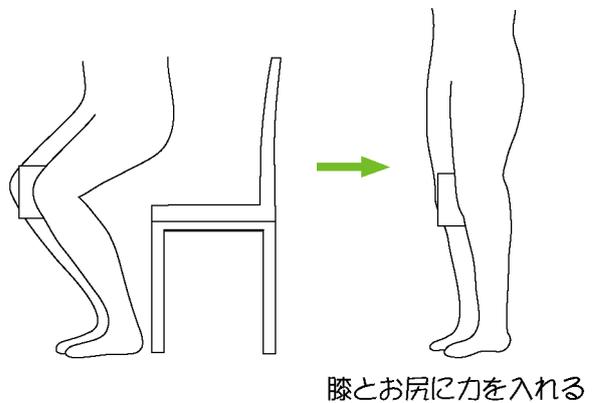
●悪い生活習慣とは？

- ・ 座り方 横座り、べちゃんご座り、脚を組んで座るなどいつも同じ座り方をしていると脚関節のバランスが歪みO脚X脚の原因となります。
- ・ 歩き方 歩く時、つま先の向きが内側、外側に向き過ぎていないか？また、歩幅も広く、歩くスピードも少し早めが理想的です。靴の外側が極端にすり減るなどある場合も意識しながら歩くように心がけるようにする。
- ・ 運動 姿勢が悪かったり、歩き方に偏りがあつたりと少しずつ筋肉の鍛えられ方にも偏りが出て脚の関節の歪みとなりますので、脚全体の筋肉を柔らかく保つ必要があります。

O脚エクササイズ

- 1) 椅子に座って膝に本（1～2cm）などを膝に挟む。
- 2) 膝に挟んだ物を落とさないよう力を入れたまま立ち上がる。
- 3) そのままの姿勢で10秒～30秒維持
- 4) 毎日5回～10回

*下半身のストレッチも同時に行うようにしましょう！



*この説明書は診断をするものではありません。病院の検査等を受けていない場合は、病院の受診をお勧めします。