

みんなの健康ラジオ

『インソール（足底板）療法①』

（2022年10月27日放送）

横浜スポーツ医会

裕香整形外科

矢嶋 裕香

インソール療法とは

身体全体の動きを観察し
インソールを用いて
根本にある悪い動きを
良い動きに
変化させる治療である





インソール療法前

インソール療法後



インソール療法前

インソール療法後

インソール療法をお勧めする方

- ・ 足部、膝・股関節に痛みがある
- ・ 足の指の曲がり（変形）が気になる
- ・ 胼胝（マメ・タコ）や鶏眼（魚の目）が痛い
- ・ 巻き爪がある
- ・ 痛みや歪みを治しても再発する
- ・ 姿勢の悪さが気になる
- ・ スポーツ中の障害予防、
パフォーマンスを向上をしたい
- ・ ウォーキング・ランニングを快適にしたい
- ・ 子供の歩き方が気になる

など

右人差し指に魚の目

