

關於”腳丫”你需要知道更多

腳丫影響我們的 精神與健康 篇

大家知道嗎?小BABY的腳沒有骨頭、腳丫就像肌肉幫浦，扮演著循環器的角色，也稱為第二心臟喔!

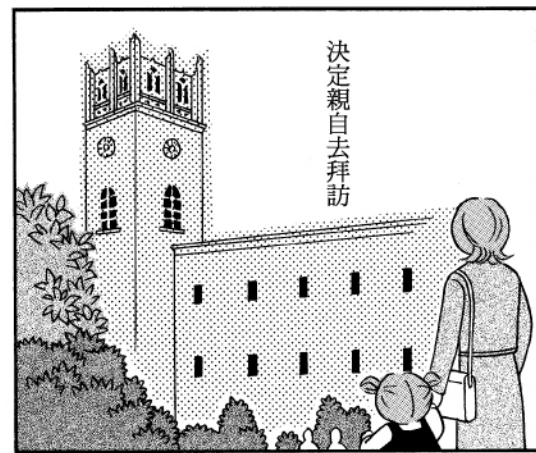
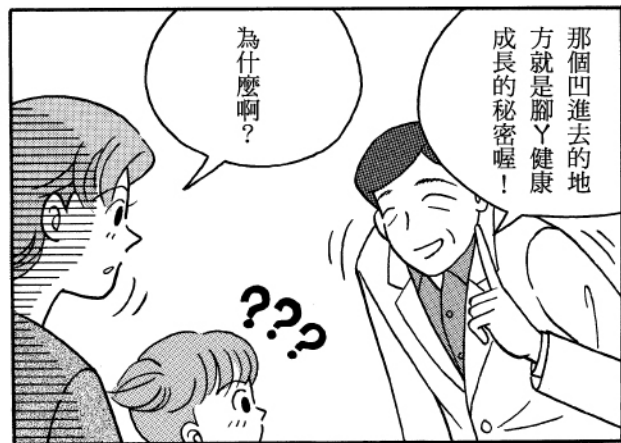
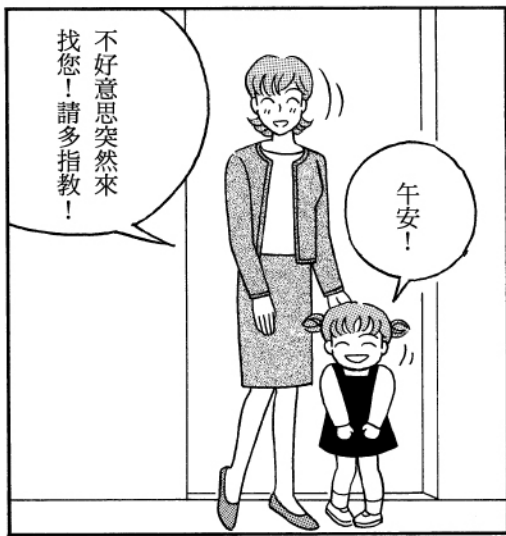
腳丫能夠打造健康的身體，並提升體力及運動能力，扮演著重要角色。為了讓小朋友健康的成長，請務必多了解腳丫的常識!

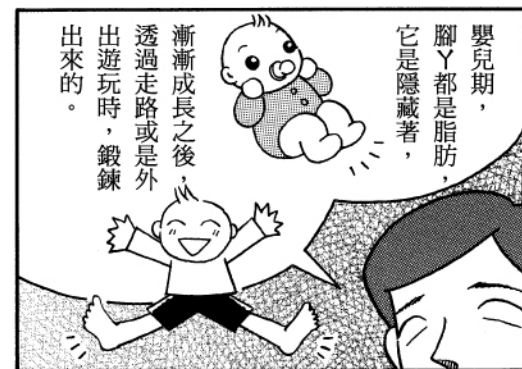
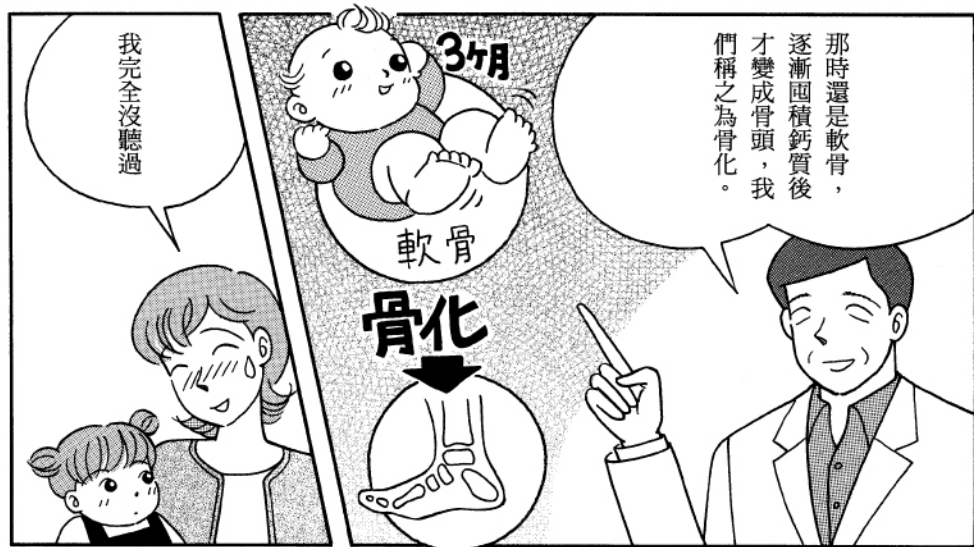


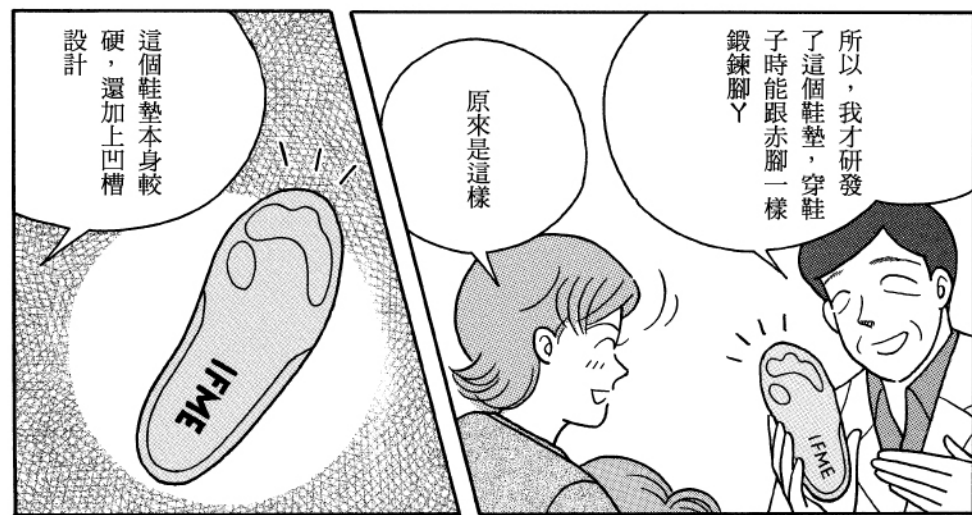
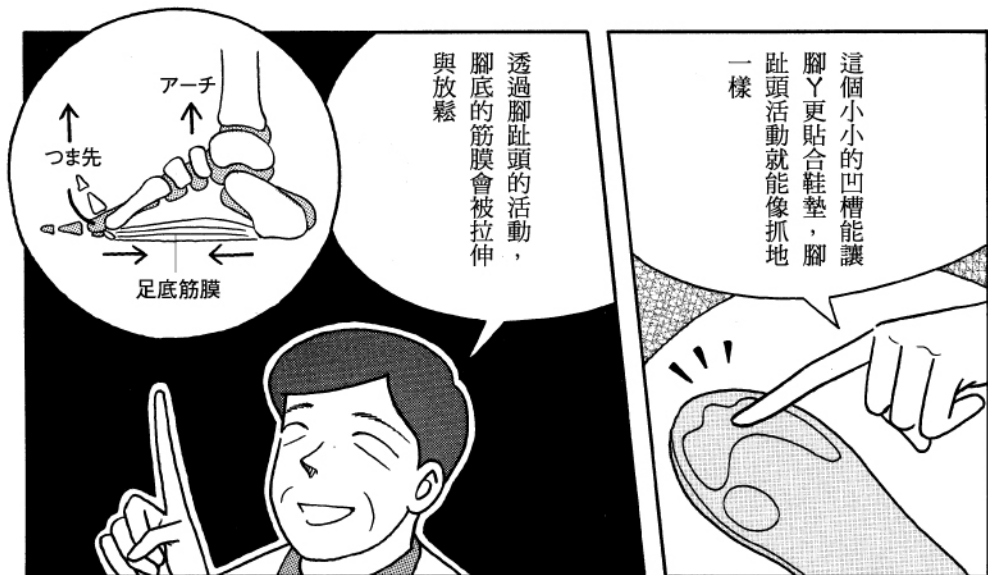
日本人容易罹患足部可怕的疾病!
請多認識足部與鞋子的常識。

STOP! 拇趾外翻 扁平足

日本小朋友有很多O型腿、拇趾外翻或是扁平足，這些源於足弓成長的不完整，追根究源，日本人的骨骼較特殊，比歐美骨盤小。但是如果從小，多留意走路的姿勢或是注意穿的鞋子，有許多的問題是可以避免的。要發育為大人的腳，大約須要15年到18年的時間，而決定腳型是在3、7歲的幼年期，透過漫畫來說明一些常識，關於支撐健康的腳丫及保護腳丫的常識。請務必與小朋友一起閱讀!



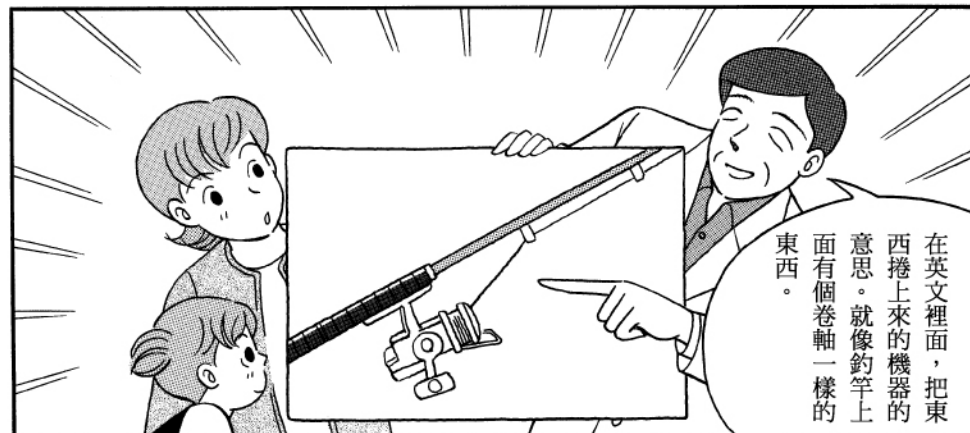




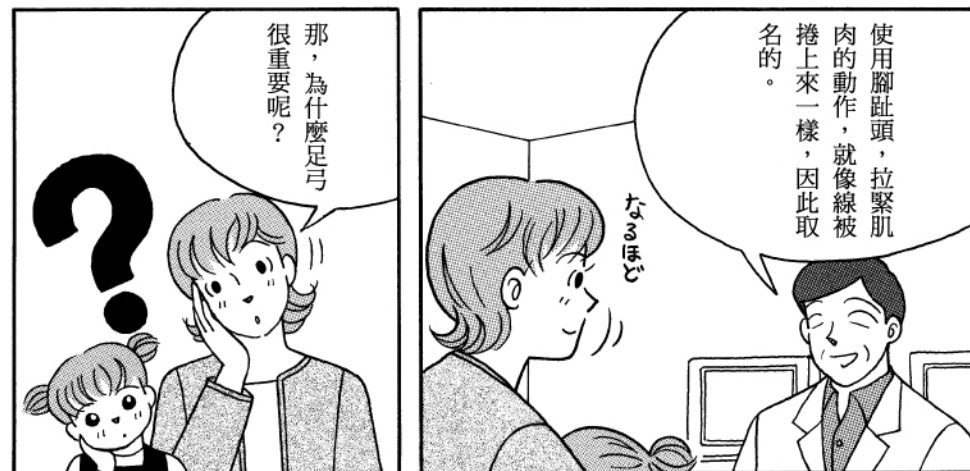


這3個足弓，就像彈簧一樣，吸收分散來自足部的重量與衝擊。

因為那是比較基本的，大家都聽過內側足弓。



在英文裡面，把東西捲上來的機器的意思。就像釣竿上面有個卷軸一樣的東西。



那，為什麼足弓很重要呢？

使用腳趾頭，拉緊肌肉的動作，就像線被捲上來一樣，因此取名。



所以足弓完整的形成後，拇指、小指跟部與腳跟這3個點就會產生良好的平衡。



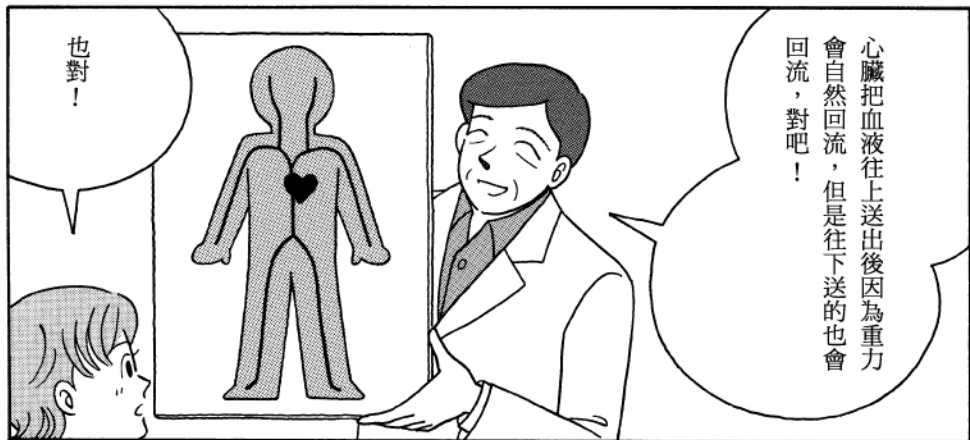
足弓除了剛剛說的內側之外，還有小指跟腳跟之間直的足弓，以及拇指與小指跟部橫的足弓，一共3個！

我以為只有腳內側一個足弓耶！



如果身體只靠腳跟支撐，會缺乏平衡感，容易跌倒或是絆倒之類的。

那如果足弓沒有長好會怎樣？



心臟把血液往上送出後因為重力會自然回流，但是往下送的也會回流，對吧！

也對！



聽你一說，我想到電視上說越來越小孩子沒有辦法好好站立！



還有，足弓沒有完整成型的話，無法吸收分散撞擊力，就會影響到膝蓋及腰部！



好像對身體很不好！

是阿，這也是造成全身功能損傷的原因！



腳會影響全身的健康喔！



足部的肌肉活動等同於心臟幫浦的角色，所以，腳有第2個心臟之稱！

第2の心臟



讓血液回到心臟的動力就是我們的足部！



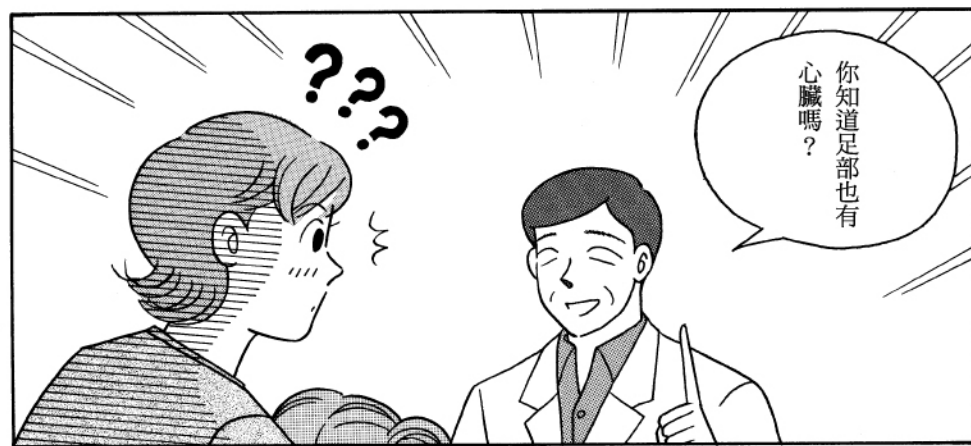
所以，足部的活動讓血液產生良好循環，增加腦部的血流量，讓大腦更靈活！

腳真的很重要耶！

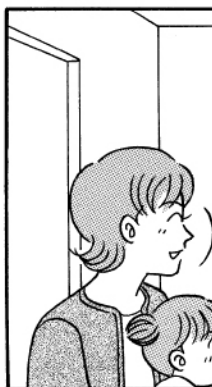
腦の活性化



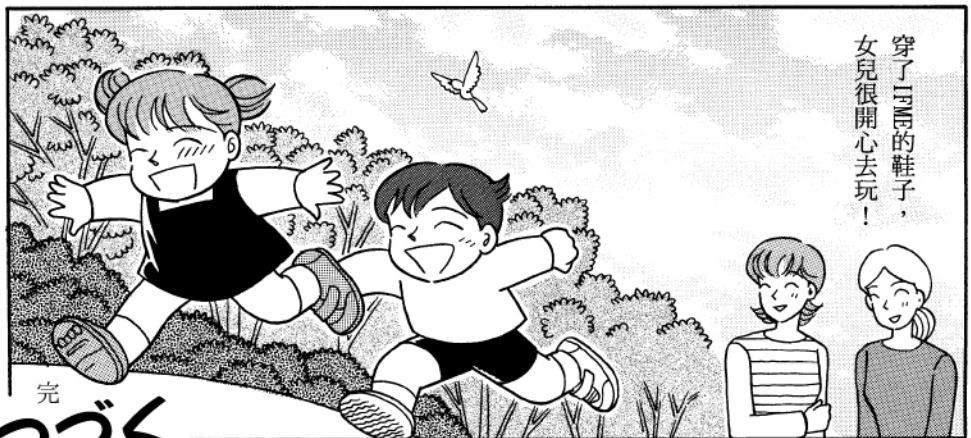
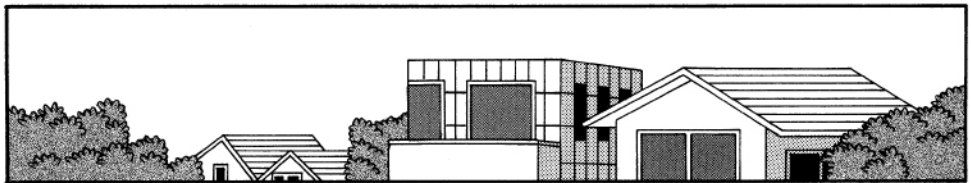
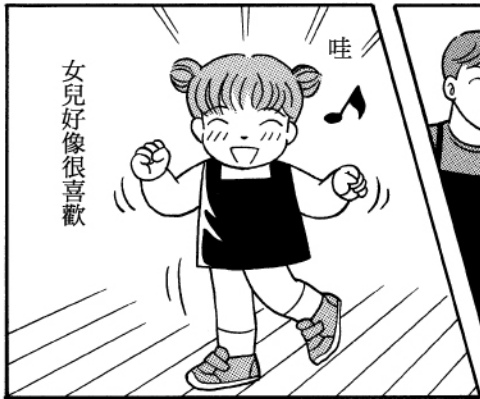
足部這麼重要喔！



你知道足部也有心臟嗎？







健康成長從足部開始！

足部健康

vol.1



你知道什麼鞋子
對足部好？
什麼鞋不好？

守護小朋友的腳丫
漫畫解說足部健康成長
必須具備的知識與情報

IFME讓健康成長從腳丫開始

IFME