



=5本指ソックスの効果=



5本指ソックスって最近かわいいのが沢山出てきていますよね☆ そもそも効果ってあんの、
てことで調べましたよお〜(^)/ スイッチスタッフは結構使用者多いんです☆

1. 水虫予防

水虫は湿気の高い状況で増殖する菌が原因です。
5本指ソックスは、足にかいた汗を瞬時に吸い込み蒸れ難くし、菌を増殖する状況にしないのです。既に水虫になっていたとしても、指同士がくっつかない事により他の指に水虫を移す事がなくなります。

2. 足の臭いを改善（防臭）

足の蒸れを防いで靴の中を乾いた状態にすることができるからです。普通のソックスだと指と指がくっつく部分に汗をたくさんかき、乾き難いので、細菌を発生させやすくなり臭いの原因になっているんです。汗を瞬時に吸い込むことで、靴の中を衛生的に保ってくれるんです。

3. 冷え性改善

指が思い通りに動けることにより、つま先まで血液が流れるようになります。血液循環が良好になることで、足先端の冷え性改善が見込まれます。また指1本1本を覆う事から、指を温める効果があります。普通のソックスの場合はソックスを脱ぐと体温が下がっていくのですが、5本指ソックスの場合は脱いだ後も体温が下がらないという事もわかっているようです。

4. 疲労の軽減・疲れを取る

正常に足の裏が活用されれば、足の元来の機能を取り戻すことになり、筋肉の衰えが原因で発生する扁平足等の足の病気に効果があります。足が正しい動作をするようになれば、疲労軽減させることも可能です。

5. 外反母趾・扁平足対策

外反母趾・扁平足というのは、足の指の機能が弱まり、筋力の衰えによって発生する骨などのトラブルなんです。より足の指のバランス状態を正常化し、活動的に動作させることで、きちんとした歩きを促進し、弱くなった指を強くすることによって、予防できるんです。

6. 首や肩こり片頭痛の緩和

指にバランスよく体重分散され、バランスのよい体制で歩く事が出来るようになります。そのことで足の全箇所がそれぞれしっかりと衝撃吸収の役目をしてくれるようになると適正な歩きが可能になることによって、首や肩こり片頭痛の緩和に繋がって行くようです。良い姿勢で歩く事がとても重要です。

スニーカーもサイズ等が合わないと、「外反母趾」になるんですよ。

7. けがの防止

5本の指、すべてがフリーに動くことができ、1本1本の全部の指に力量がバランスよく分けられ「ふんばり」がききます。更に足の指のバランス状況が改善され、歩く体制もよくなるので捻挫・転倒防止にもなります。

8. 踏ん張りがきくのでスポーツに最適

5本指ソックスを履くことで「大地を全部の指でつかむ」ともいわれているようです。これは普通のソックスではなかなか使われなかった薬指・小指が自由に使う事が出来るようになるからだそうです。繊細で細かな動きができることから、スポーツ選手も使用しているようです。

新発見ですよね! 5本指靴下の効果はわかった!! 「でも・・・履くのが面倒くさい・・・」 そうなんです! それがお欠点(涙)でも、5本指を履く練習を遊びを通してやってみたらいいのかも☆なんて、考え中です(^)/ 指先を使うし1本1本どう入れるか考える! これいいかも☆どうぞ期待ください☆