

45点以下

要注意状態です！足のトラブルがかなり大きい可能性があります。

外反母趾、扁平足、踵の痛み、足底筋膜炎、浮き指、開帳足、タコ・魚の目、モートン病などなど足の痛みを伴うトラブルになる危険があり、早めの対策が必要です。

足のトラブルから体の歪みにもつながります。まずは足元をしっかりと整えられるよう、足の専門家に予約したほうがよさそうです。

46～70点

足の歪み不安定さから体に負担が来ている可能性があります。腰痛、肩こり、ポッコリお腹、下半身太りになりやすくなっている状態と言えます。

足は大丈夫と思ってもカラダに不調が現れることが多い状態です。胃腸の不調も歪みから起こることも多いため、体の不調が気になる方は足元からの歪み対策と足筋を鍛えると良いです。まずは足の専門家に相談し、自分に合ったエクササイズを！

71～90点

足の状態、足の筋力ともにまだまだある状態だと言えそうです。ただ、油断は禁物。足は使わなければ一気に衰えてしまいます。

今、それなりに良い状態なのには理由があります。歩行や運動の量や質が良い可能性が高いです。なるべく今の状態をキープできるよう現状を数値化しておきましょう。歩数、運動を継続的にしている方はその回数を減らさないように！

91点以上

足の状態はかなり良好です。

全身の土台を支える力がとてもしっかりしていると言えます。

足の骨格状態、足の筋力状態などはかなり良好だと思います。少し負荷のかかる運動にチャレンジしてみることもよいかもしれませんね。

是非その調子で素敵な毎日をお過ごしください！