

爪の適正な長さとはアーチ

真上



- ・ 爪の長さは指の輪郭程度
- ・ 爪の両端を丸く切りすぎない

正面



- ・ 爪のカーブはゆるやか
- ・ 荷重した時、爪の端に痛みがない

日本人に多い巻き爪と深爪の悩み

巻き爪のデメリット = 軽度のうちに改善しないと重症度(湾曲)が重くなる



引用：巻き爪患者の実態調査（2020年7月・マルホ株式会社）

深爪のデメリット = 爪が伸びない、爪の変形が起こる、巻き爪になりやすい

そうあつ
爪圧

爪圧 ◎

爪圧 ×

歩いている時に地面からの反力を爪が受け止め跳ね返す力

