

かわら版

第184号



Quality of Life

日本予防医学協会
2015.3発行

長時間歩くと足がだるくなる、痛みが出てくる、腰痛がある。このような症状、実は足裏のトラブルが原因かもしれません。そこで今回は

『足裏』

に関するお話です。



★ 足裏の構造と働き

足裏は親指の付け根、小指の付け根、かかとの三点を結んでアーチ状のくぼみを作っています。アーチには親指側、小指側それぞれからかかとまでの「縦アーチ」が二本と、親指から小指までを横に結ぶ「横アーチ」一本の、合わせて三本あります。内側の「縦アーチ」を「土踏まず」と呼びます。

三本のアーチによるくぼみの働き

- ・着地時の衝撃を和らげるクッションの働き
- ・地面を蹴るバネの働き
- ・立っているときのバランスを保つ働き

足裏のくぼみがしっかり形成されていることが、運動能力を高め正しい重心で身体を支えることにもつながります。

★足裏アーチが崩れると起こるトラブル★

●浮き指

常に足指が浮いている状態のことです。不安定な立ち方になるため、身体がバランスを取ろうと重心が後ろに片寄り、あごを出し背中を丸め、膝を曲げる姿勢になってしまいます。このような姿勢は肩こりや腰痛の原因となります。

●開張足

親指から小指までの横アーチがない状態のことです。足の人差し指の付け根の骨が蹴りだし時に地面に触

れるため、痛みが出たり、疲労骨折を起こしやすくなります。また、タコや魚の目が出ることもあります。

●偏平足

土踏まずがつぶれてしまった状態のことです。両足または片足で立ったときにボールペン一本が土踏まずの部分に入らないときは偏平足の疑いがあります。長時間歩くと足裏がだるくなる症状の原因の一つです。

●外反母趾(がいはんぼし)

親指が変形して小指の方へ曲がり、親指の付け根の関節が「く」の字のように内側に飛び出してくる状態のことです。ハイヒールなど靴の影響を受けるため、圧倒的に女性に多いのが特徴です。また、開張足や偏平足から誘発されることもあります。痛みが出たり、赤く腫れることがあり、悪化すると激しい痛みで歩けなくなる場合もあります。近年は運動不足などにより、足裏アーチがない子どもが増えてきているそうです。是非、お子様の足裏もチェックしてみてくださいね。

★ 足裏アーチを取り戻そう ★

足裏の筋肉を鍛えることで、足裏アーチを改善しましょう。

①タオルつかみ

椅子に座って床に広げたタオルなどの布を、五本の足指を使ってたぐり寄せましょう。慣れてきたら、お水を入れたペットボトルをタオルの上のせて重みを加えてみましょう。お水の量で重みを調整できます。

②鉛筆つかみ

床に座り、鉛筆を足指だけでつかんでみましょう。かかとを床につけて行うとさらに効果的です。

③足指ジャンケン

床または椅子に座り、足指でジャンケンをしてみましょう。ポイントは毎日続けて行うことです。骨の形成は約二年で生まれ変わるので、繰り返し行えば、少しずつ足裏アーチが改善して、土踏まずが出来ますよ。

★ 足に合った靴を選ぼう ★

自分の足に合わない靴を履き続けることも足裏アーチが崩れてくる原因の一つです。特に女性はハイヒールなどを履くことで外反母趾になりやすくなります。そこで、長時間歩くときは自分の足に合った靴を選びましょう。

●靴選びのポイント

①つま先 圧迫感がなく、靴の中で指が動かせるぐらいの余裕がある

②靴底

ある程度のクッション性があり、少し曲げることが出来る

③かかと

つま先立ちをしても、かかとがぶかぶかと脱げないフィット感がある

④土踏まず

靴の中敷が土踏まずを支える構造となっている

⑤材質

負担にならない程度の軽さで、通気性が良いものがベスト。新しい靴を履く時は短時間にして、少しずつ慣らしましょう。また、朝よりも夕方の方が足がむくんで大きくなっていることがありますので、午後にあわせてきつくない靴を選ぶのもポイントです。

★ 最後 に ★

第二の心臓と呼ばれる足。歩くことで、下半身の血液循環を助け、生活習慣病予防や肥満防止、ストレス解消や老化防止にもつながってきます。歩くことでの最大限の健康効果を得るために、足裏の筋肉を鍛えて、しっかりと歩ける足を作しましょう！「I」

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jp1960.org/mag>