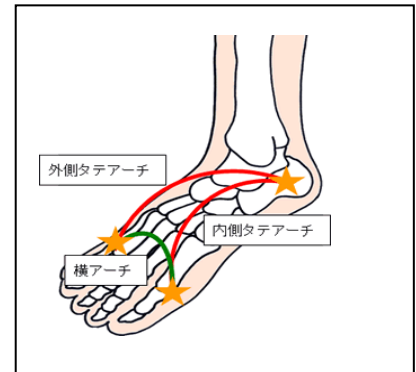


今回は足の裏についてお話しします。足は立ったり歩いたりする人間の運動機能の土台となります。人間の足の裏には驚くほど多くの筋肉が密集しており、足底筋と総称されています。この足底筋は人間の健康と密接な関係があり、健康が滞って筋肉がこわばったり、むくんだ状態になると、体全体の「ゆがみ、ねじれ」にも発展するほど大切な器官なのです。

●健康な足の条件

健康な足の条件としては、足がむくんでいないこと、指先が曲がるなど変形していないこと、そして最も大切なのは、足のアーチといわれる部分の構造がしっかり形づくられていることです。足弓とも表現されるアーチとは、足指の付け根から踵(かかと)の骨にかけて形づくられる「縦のアーチ」と、足の甲の部分に形づくられる「横のアーチ」です。歩行直立の際、体全体を支えることになる足が、体重でつぶされることなく重さを吸収しているのは、バネの働きをするアーチという構造があるためです。



●足裏と体のバランス

アーチ構造を保つのは足底筋です。もし、足底筋の一部あるいは大部分が正常に機能していないとすれば、足の機能のバランスを崩すだけでなく、体全体の構造バランスを保つことが難しくなってしまうのです。足底筋は足のスネ、太ももへと繋がっているので、足裏の障害は下肢から体全体へと拡がるが多く、背骨や頸、神経系統などの不定愁訴へと発展しかねないのです。正體の前や後に「足裏失礼しますね～」というのは実はとても意味があったんですね。

●正しい歩行と足底筋

では、なぜ足底筋に障害が現れるのでしょうか。原因の一つは、靴をはくという習慣です。それも足に合わない靴などは、靴をはいた足が押さえつけられた状態になり、足指を充分に伸ばすことができません。歩くときも甲の部分が押さえつけられているため、歩行の大切な動きが出来ません。本来正しい歩行というのは、踵の骨が地面につき、足の外側から足指の付け根部分に体重を受けて、最後に親指の部分で地面を蹴り上げる「あおり足歩行」といわれる歩行です。この歩行が出来ないことが足底筋を弱くしてしまうのです。

●足の健康と「ミサトっ子」

足の健康にとって理想の履物とは、「あおり足歩行」を可能にするもの、つまり歩行の際、親指周辺の筋肉でしっかり蹴り上げることの出来る履物がいいということになります。そこでおすすめなのが、院長や正體スタッフが履いている草履「ミサトっ子」です。この「ミサトっ子」は底が硬すぎず軟らかすぎずの絶妙な硬さで、理想に近い履物です。底のしっかりした草履は、親指の蹴り上げができ、親指周辺の筋肉が鍛えられ、足のアーチを維持することが出来るようになります。お休みの時は、「ミサトっ子」でお散歩して筋力アップはいかがですか。寒い場合は5本指ソックスもお忘れなく。

