

## 足裏から健康になろう！

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。

### ◆足裏の構造と働きについて

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。

### ◆足裏のアーチが崩れることで起こるトラブルについて

#### ◎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、身体の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。

#### ◎開帳足

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、タコや魚の目ができることもあります。

#### ◎扁平足

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扁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

親指が変形して小指の方に曲がり、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、開帳足や扁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。

### ◆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。

#### ◎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、水を入れたペットボトルをタイルの上ののせて重みを加えてみましょう

#### ◎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くと更に効果的です。

◎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。これらを繰り返し行えば、少しずつ足裏アーチが改善して、土踏まずができてきます。

◆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、しっかり歩ける足を作りましょう。

以上