

リハビリテーションだより
その体の疲れ・痛みは足の影響？

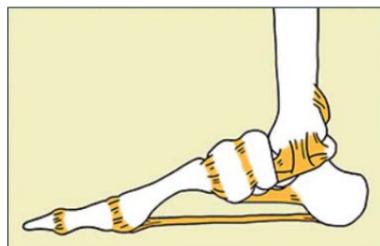
足の大切な機能について解説します

足とは？

人間の体全体で名前の付いている骨は「約206個」あります。そのうち片方の足には「28個」、両足合わせて「56個」もの骨が集まっています。

つまり、人間の骨のうち「1/4が足に集まっている」ということです。

骨と骨のつながりの部分を関節といい、足の骨は細かく小さな骨の集まりのため、関節も多くその周りを、靭帯、筋肉、腱などの組織で支えています。



▲骨同士をつなげる靭帯

足のアーチ

我々先祖が樹上で生活していた太古の昔、その足に土踏まずはありませんでした。それが地上に降りてチンパンジーのような4足歩行からさらに効率の良い直立二足歩行を始めたことで、土踏まずが形成されました。

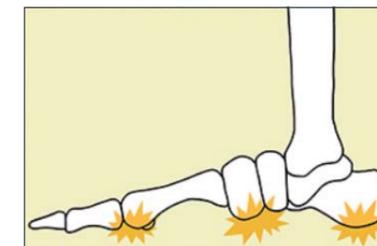
アーチは構造上、上からかかる力に対して非常に強く優れた特性があります。そのためアーチ構造は古来から橋や門などさまざまな建造物に利用されてきました。人の足も土台にアーチ構造を備えることで、体重を支える強さを保っているのです。

足の裏には3つのアーチが存在し「衝撃吸収」や「足の安定性」に重要な役割を果たしています。歩くとき地面に足をついて、その瞬間に床からの衝撃を吸収して、足首、膝、股関節、腰、肩など全身の衝撃を和らげてくれます。



しかし、同時に足のアーチは日常的にストレスがかかっている部位であるとも言えます。

アーチが崩れることで、地面からの衝撃吸収が不十分となり足、膝、股関節、腰など他の部位への負担が増えてしまいます。また歩く際の効率も悪くなります。



▲アーチがないと足裏への衝撃は大きくなる

アーチの崩れによって起こるトラブル

扁平足 外反母趾 浮き指 …など

※この状態をそのままにしておくと膝痛、腰痛を引き起こす可能性もあります。

このようなことが起きないように、早いうちから「足のアーチ」を整えることはとても大事なことになります。

足のアーチを整える前に必要なこと

- 足は清潔な状態を保つ
- 洗った後は保湿ケアを特に「かかと」を重点的に保湿する
- 足に合った靴を選ぶこと

セルフトレーニング



① タオルを指でつまむ ② 踵上げ



これから寒くなってくる時期ですが、自宅のできる運動も数多くあります。

アーチ橋のような強くたくましく、そして美しい足を取り戻すために、ぜひ今日から始めてみませんか？

[出典:kenko100.jp]

