

歩々笑

ほほえみ

「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」
満ち足りた人生を足もとから支えたい。
記念すべき第一回目のニュースレター内容は、
足の進化から働きと役割についてお話いたします。



「足ってスゴイ！」足の進化について

人間はおよそ 600 万年前という長い時をかけて進化し「直立二足歩行」をてにいれました。手が自由に使えるようになり道具や火を使い、直立で大きな脳を支え口腔空間も広がり言葉を獲得するようになりました。私たちはあたり前の様に二足歩行で日常を過ごしています。しかし、人間の立位姿勢は多数の骨を直列に積み上げた構造であり、支持基底面である足もとは人間の体積の3%程に過ぎず非常に狭い範囲で倒れない様にバランスをとっています。さらに、片脚支持を左右交互に繰り返す歩行は、片足に2倍の体重を加え、走ることで3倍、坂道を下る動作により7倍の体重を足もとに加え繰り返されており、歩行の終末は転倒からの寝たきりです。「人生100年時代！足の耐久年数は50年」足の役割を知って笑顔で我が人生を謳歌しましょう。

「足ってスゴイ！」足の骨（精密構造）と役割

人間の骨は、206個の骨で構成されています。その、1/4（28個）の骨（図-1）は足もと（足部）に集中し精密な動きをしています。

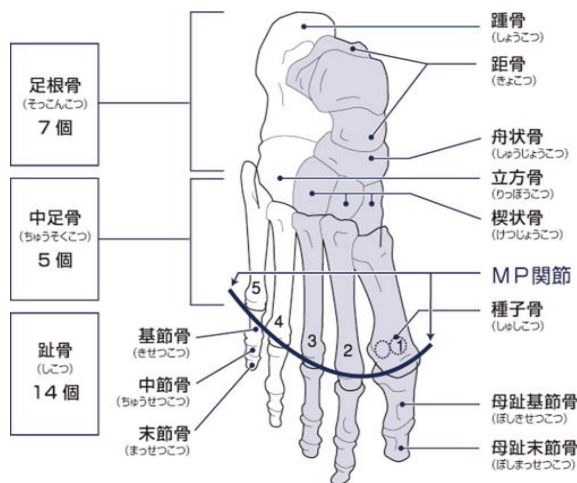


図-1

その精密な動き「歩行のメカニズム」は、中枢神経系の自動的なプログラムと随意的な抑制によって遂行されています。

まず、足根骨は踵骨と距骨が連動して体重を支えています。この際に重要なのがニュートラル（正常）ポジションです。この踵骨のニュートラルポジション（図-2）は、立位姿勢で踵の中央から第2趾を平行に向け、踵骨を後ろからみた場合にニュートラル（正常）又は、逸脱した位置（内反位・外反位）に変位するのかわを示しています。

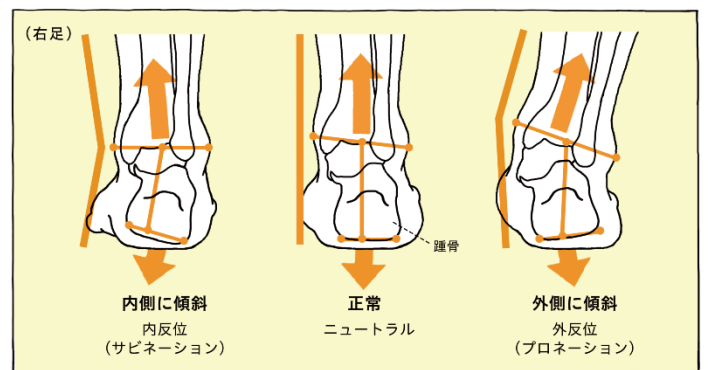


図-2

残念なことに一生涯においてニュートラルポジションで過ごせる方は人口の1割程度であり、人口の7割を外反位で占めています。足の構造の遺伝・不適切な靴の選択や履き方・歩き方（歩容）で加わる過剰なストレスによって引き起り、ひとたび構造を悪くしてしまうと元に戻ることはなくオーダーメイドインソールによる補整が必要になります。インソールは眼鏡の様に使うことで生活の質を高める道具であり、歳を重ねることで膝腰が曲がる？のではなく、人間の基礎（足もと）が崩れ、踵骨が変位した動きをすることで膝関節や腰の痛み・変形を伴い腰が曲がるのですから、歩ける健康寿命を楽しみ、自己存在価値を維持するためにも予防的な利用効果は高いと考えます。

そして、二足歩行を行う人間にしかない骨が距骨（きょこつ）です。距骨は、脚のエンド部と足部のトップに位置し、脚と足部のつなぎ目にある筋肉にくっついていない骨として滑車の様な役割で歩行をスムーズに出来る様にしています。

「歩々笑」次回の News Letter No.2 でも秘められた足の情報「足ってスゴイ！」を皆様にお伝えいたします。

ずっと・ずっと皆様の足もとから笑顔と健康を支えたい。足もと元気・健康寿命サポートケア

編集・発行先 足のナースステーション®グループ

監修・TEAM フットサポーター's®