

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。

今回のニュースレターの内容は、地面をつかみ蹴る動作で前に進む「推進力」について足の趾の働きと役割についてお話いたします。

▶足の趾（ゆび）の形



ギリシャ型

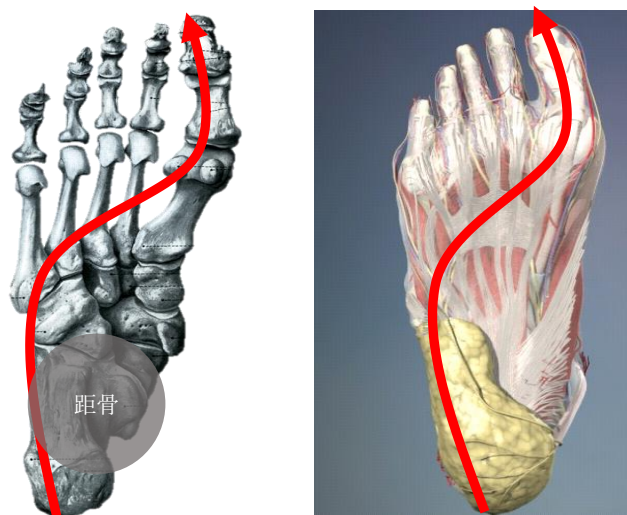
エジプト型

スクエア型

足の趾の形（骨格）は、親子の顔が似る様に遺伝要素が高く、おおまかにギリシャ型・エジプト型・スクエア型の3タイプに分けられます。その中で最も日本人に多いタイプは、親指が一番高いエジプト型です。

▶足の趾（ゆび）の役割について

足の趾（ゆび）は、漢字で表されるように「足を止める」と書きます。人間は不安定な立位姿勢において、足裏の体性固有感覚受容体（メカノレセプター）から察知される足もとの情報を大脳の前頭葉（司令塔）に伝え、筋肉を使って姿勢の調整や運動を制御してバランスをとりながら転倒を予防して歩行を遂行しています。また、歩行をおこなう際には、ニュートラルな歩行誘導（図-1）により足裏の筋肉が緊張して距骨が突き上げられ、足趾で地面をつかみ蹴り抜く動作を發揮することができ、テコの原理を利用して推進力を足の趾は担っています。



（図-1 ニュートラルな歩行誘導 赤線）

▶歩く速さが「健康寿命」に効果的。

（足趾を使って推進力を高めることで寿命が延びる！）

人間の筋肉は、20歳以降年齢と共に減少し、これを防ぐ一番簡単な方法は歩くことです。心臓や肺の機能を向上させ免疫力を高める効果もあり認知症の予防・体脂肪や内臓脂肪を減らすことにもつながります。

また、脚の筋肉は70%と言われており、この筋肉のポンプ作用が「脚は第二の心臓」といわれる理由です。

どんな歩行が理想的？それは、有酸素運動の効果が得られる「早歩き」を習慣にすることが重要です。

早歩きをするときの理想的な歩幅は、身長×0.45cmといわれ、不動産物件の表示で見かける「駅徒歩10分」というのは分速80mの歩行速度で算出されており、時速に換算すると4.8km。これより速く歩けることが目安です。

推進力を高めるための歩き方のヒントは、普段の歩幅に10~15cmほど歩幅を広げるつもりで大股で踵から着地して腕を少し後ろに振って歩き、ニュートラルな歩行誘導を行うことで趾骨を機能的に動かし地面をつかみ蹴ることが重要です。

しかし、多くの日本人の足首は、着地時に内側に倒れやすく膝や腰の関節症状を伴いやすいため、自分の足に合わせたオーダーメイドインソールを活用しニュートラルポジションで歩く「元気な足もとをつくる」ことも必要です。また、趾のグリップ力を高める5足指ソックスを使い、靴を履くたびに靴ひもを結び直して歩くことも習慣化できるように心がけましょう。



「歩々笑」次回の News Letter No.5では、足趾の役割を高める爪について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。