

## 2015 年バランス理論講座コラム

### 第4回 靴に起因する足病や体の歪み

靴は元々、人間の活動範囲を広げ、体を守るために考えられました。しかし、その靴が人間の身体を蝕み、足病は元より、現代病や生活習慣病に起因している場合がある事は、余り知られていません。

更に姿勢保持力を減退させる事が体の歪みを作る要因となっている事も有ります。

人間は動物であることは勿論ですが、未だに四足当時の名残をしっぽや体毛の生え方などに残しています。四足から二足の立位になったとはいえ、地球の生い立ちから考えれば、ようやく立ち上がった動物のレベルであり進化の過程一部に過ぎません。

そんなレベルの人間なのに、シューズビジネス界やファッション界で作られた誤った構造の靴により、人間本来の機能や能力を低下させてしまい、様々な足病や体のストレスを引き起こしている現実があります。

その現実に対応するために、靴業界の常識を覆す理論の啓蒙や人間の機能の回復は元より、質の高い姿勢や生活を行える環境作りが必要と考えております。

骨格には、幾つかのベースの形がありますが、足部の三点支持（踵、拇趾球、小趾球）に関わる足底腱（姿勢保持筋）の反応により、骨盤の位置や方向が定まり、体幹や体軸といった姿勢を確保する為のラインに大きく影響を及ぼします。

靴の形状による指や甲への圧迫、内底部分の凸部形状による足底腱の弛緩、靴の低反発性を求めたことによる靴の不安定感、この様々な要因が、体の姿勢保持筋の働きを低下させてしまい、スポーツ選手の障害や女性の歩行障害、年配者の筋肉の衰えからの身体の歪みを発生させています。

その靴が起因している足病には、外反母趾や内反小趾、浮指やハンマートウ、魚の目、タコ、扁平足などと上げれば切りのない程に足病はあります。そして、その殆どが骨格からくるもので、通常の体型や歩行などが主要素となっている所に、靴が引き起こす弛緩や圧迫などにより、その部位に発生していると思われます。

靴の弊害がもたらす、足部や足首関節が十分に使えない環境は、「第二の心臓」と呼ばれている下肢の循環促進機能の働きも阻害してしまい、むくみや冷え性は勿論の事、心肺機能への負

担や血行障害などの疾病にも発展してしまう事も考えられます。

本来の足部の三点支持機能が十分に発揮できる状態にあると、立ち姿勢は「気おつけ」とまではいかないまでも鉛直な姿勢で立っていることが楽になり、逆に「休め」の姿勢となることの方が、重力による負荷を感じる為にストレスを感じる様になります。

年齢と共に筋力が衰えても、足部の機能が活性している限り、身体は、鉛直方向への姿勢を楽と感じて、その鉛直な体軸のある姿勢に向かい、無意識に少ない姿勢保持筋で維持するようになります。

誤った構造の靴による体の弛緩は、体の揺れや姿勢保持を維持するために、運動筋を使い体の姿勢保持を行わなくてはなりません。体のゆるみが歪みを引き起こし、歪みが慢性的な運動筋の疲労を招きます。それが腰痛や肩こり、慢性疲労の原因でもあります。

筋肉による姿勢保持が困難になってくると各関節への負担が増大し、変形性膝関節症やヘルニア、ぎっくり腰などの疾病に繋がる事は明白です。

スポーツによる怪我を未然に防ぐ事も、女性の歩き方やスタイルを改善する事も、杖も突かずにいつまでも歩き続けられる夢のある将来に向かう事も、全ての可能性は、足元から始まっていると考えられます。

何世代も前から誤った構造の靴により、衰えてしまった足部の三点支持による機能を回復させて、綺麗な姿勢で何世代も先まで一族が姿勢管理をされていく事を望んでいます。

ファッションも必要かもしれませんが、でも人間本来の機能を損ねるファッションやシューズビジネスの業界に踊らされて、不健康な歪んだ姿勢になっている事を改めて考えて欲しいと願っています。憧れからハイヒールを履いて、足首関節からグラグラ歩いている姿は、とても綺麗とか可愛い問題ではなく、その一族に対しての哀れさを感じてしまいます。

ご自分の足に合った長さや足囲のある靴で、爪先が上に上がっていないタイプの靴、更には靴の中で足が自由になるような、フィット感と称した凸部の無いタイプの靴が良いでしょう。将来も健康な姿勢で安心した生活を送る為にも、三点支持によるインソールを道具として活用し、足部からの健康姿勢管理とスポーツや美容、健康づくりを楽しんでください。

そして、足病や体の歪みを持たない家族（一族）を築いてください。