

第 1 2 回 腕の可動域は足部の靭帯が影響している

人間が腰の回旋や移動を行う時に、どの当たりの筋肉や腱を使って動かしていると思いますか？ 腰は足部の靭帯の動きにより回旋や前後左右への動きを行っています。

人間の身体は、正面に向かい正対しているようですが、実は左向き、右向きのどちらかに回旋されている事が殆どです。

左右足部の内外アーチ運動と支点の押し返しの強弱差などによって、踵骨の傾きや足部全体の傾きや前後への負荷を起こして、腰の移動や回旋と言った動きを行っています。更に足関節の左右の傾きだけではなく、踵骨の傾いた方向に向って膝関節が誘導されるために、腰の左右移動や回旋が大きな運動となっています。

理由は遺伝によるものが殆どと思いますが、長時間の片方向に向けての姿勢維持や運動習慣によって腰椎や胸椎に可動範囲が広がり、起こる場合も考えられます。

立位や座位で、上体だけを左右に向きを変えると、回り易い側と回り辛い側を感じると思います。回し易い側の動作はスムーズなのですが、余計な体の動きも出やすくなります。

また、回り辛い側の動作は、ねじれの強い動きとなる為に、腰痛や無理な回旋を行うと肩や肩甲骨に痛みが出る場合もあります。

この様に腰や上体が左右どちらかに回旋された状態で、特に回り辛い側の物を取ろうとした時や、物を持ち上げた時にぎっくり腰や急性腰痛症などの急性疾患が発生します。

更に、骨盤の後傾が強い場合には、腰椎に後屈、胸椎に前弯（ねこぜ）が発生するために、腰や上体を回旋しようとすると同時に双方が回旋されます。胸椎の前弯による脊椎へのロックが起こり腰と上体が同時に回旋する現象が起こっています。

また骨盤の前傾が強い場合には、上体や腰の回旋運動を行った場合に、腰と上体は、同調せずに反対に回旋を止める動きとなります。これは腰椎と胸椎が反った状態になっている為、体を守り安定させるために、上体の回旋と腰の向きは反対方向に止められる動きが発生しています。

言い換えると、骨盤後傾の方の上体や腰の動きは同調しやすいために、足部の靭帯を可動する事で全てが回旋されているという事です。また骨盤前傾が強いタイプでは、腰は足部の運動で誘導され、上体は上体の運動で回旋している為に、同時に回旋を行うつもりでも、回旋に時間差が生まれます。

人間の身体は、常に体の正面で大きな力を発揮できるように創られているので、自分の向き易い方向、向き辛い方向を理解した上での行動が大切です。

無理な体制を取らず、物を持つ時には常に体の正面で持つ癖を付けることも必要です。

更にもっと安定した腰や上体を作り、怪我や慢性的な疾病を無くすためにも、腰や上体の左右への回旋を足部から調整する必要があります。

弱くなった内外アーチの腱の張りを取り戻すことで、安定した足部の土台を築くことが出来ず、そして腰位置や方向の調整も無意識に行われるようになり、姿勢を継続的に維持することが出来ず。

足部のアーチを築くというと、一般的に足底板やアーチフィットといった土踏まずなどが盛り上がったタイプを想像すると思いますが、そのようなタイプの内底やインソールでは、足裏の足底腱を持ち上げてしまうことで、足底腱から始まる姿勢保持筋は活性するどころか、慢性的な筋弛緩状態を作ってしまいます。

気持ち良いフィット感が弛緩を引き起こし、姿勢保持力の低下からゆがみや慢性疲労、関節障害を引き起こしやすく、特に下肢のポンピング運動の低下から循環器障害も起こりやすくなると考えられます。

左右のどちらかに回旋した身体を正面に向けて、弱くなったアーチを活性させる為には、緩めるのではなく張る必要があります、その為には、唯一のアイテムと思われる、三点バランスインソール B-T Rを利用する事をお勧めします。

B-T Rは、三点支持により、カメラの三脚のような安定感を作り出し、弱った靭帯を活性させて姿勢改善は元より、足元から「第二の心臓」と言われる下肢の循環促進運動をしっかりと行えるようになります。

安心安定した健康姿勢を築いて、いつまでも自分の力で歩くことのできる夢のある生涯をご提案いたします。