

第7回 遺伝と靴が引き起こす足病や疾病

人間の歩行は、勿論素足から始まり、行動範囲や環境の変化と共に、体を守る為の履物が変化しました。硬いものや暖かいものなど、全てが人間の体を守り、行動から考えられた機能が履物の歴史でした。そして半世紀位前から大きな変化が訪れます。

人間の体を守る為のものから、ファッション性が高くなり、販売効果を上げる為の構造が主となって入れ替わりました。

ファッションという言葉に踊らされて、足に合わない窮屈な靴や歩きにくい靴を購入した経験はないでしょうか。逆に靴とのフィット感の向上という理由から足にぴったりとした靴を購入していないでしょうか。

人間にとって立位や歩行時の足裏の感覚は、例え靴を履いたとしても、素足と同様の足裏感覚がなくてはなりません。言い換えると、立っている時、歩いている時に二足歩行の原点である踵骨、拇趾球、小趾球の骨を足裏に感じていることが本来の人間です。

然しながら、多くのファッション性やフィット感を求めた構造の靴が、足底腱からの姿勢保持筋の弛緩を引き起こして、体のゆがみや慢性疲労、様々な疾病や障害の発生にも起因している場合があります。特に足裏のフィット感は、根本的な骨での姿勢保持を妨げるばかりか、腱の緩みを引き起こす足裏の肉での姿勢保持となり、常に揺れた状態での生活となります。足が自由に張り弛緩を作れる本来の足裏の機能を疎かにしてしまい、気持ち良さや靴との一体感と引き換えにゆがみや足病は元より、循環促進機能の低下からの心肺機能や血行不良、更には、体の慢性的なゆがみによるストレスから自律神経にまでも障害となり、免疫力の低下や精神疾患と言った病にまで発展する危惧があるという事です。

今月のソフトコラムにも書いているように、骨格により歩行特徴や重心移動による慢性的な負荷が決定して、外反拇趾や内反小趾、ハンマートウや浮指が現れます。そして常に必要以上の負荷が掛るとその部位が魚の目やタコといった負荷による足病も起き易くなります。足裏の肉で立っていることが、これらの足病の原因の一つであることは間違いありません。

理想の重心位置は内くるぶしの内側付近にあり、歩行時の足の向きや膝の通過方向がつま先の方向に真直ぐ向かい同調していることが理想です。

その為にも、まずは今お使いの靴やインソールの構造を見直す必要があります。

本来の人間の歩行は、重心の移動と共につま先側から着地して、重心の通過と共に足が踏み蹴り、弛緩して上に引き上げられます。

素足で歩く時の感覚が本来であり、足裏のバネや足裏からの体を支えている姿勢保持筋を十分に活用できる歩行となります。

足病や疾病にならない為にも、足部の機能の衰えを取り戻して、姿勢改善は元より人間の動物としての機能、循環促進機能や治癒能力を引き上げてはいかががでしょうか？

良く靴の知識のある方に、ピッタリな靴では無く、内部に余裕のある靴や足趾や甲が自由に動ける靴と言うと、どなたも同様に返ってくる言葉が「それでは足が靴の中で動いてしまい危険です」と言われます。肉で立っていれば当然、起こる現象ですが、足裏の骨の三点での姿勢保持は、本来の足関節が上下、前後に動くことで姿勢保持を骨の点で行っている為に靴の中で必要以上に足は動きません。残念ながら誤った構造の考え方や歩き方、販売方法等に固められているからかもしれません。

体を守る為にあるのが靴であり、靴の構造やその為に来た歩行方法や運動理論では、本来の人間の機能を守り、発達させることはできません。解剖学や物理によって人間の歩き方や体を守る方法が生まれる訳で、本当の事を見極める研究心が大切と思っています。

足趾の外反母趾に悩まれている方は多いですが、一般的な治療やサポーターによる固定の概念は、足部の弛緩を生むだけで足趾を真直ぐ前に引き伸ばす為の腱や靭帯の伸展運動には繋がりません。

三点バランス保持インソールは、土台となる三点支持を高くしていることで、無意識に足裏の靭帯の伸展運動を引き出して、使用していることで足趾の伸展は元より、使っている内に足がスマートに伸びてくるのを体感できます。足の靭帯や筋肉が活性することにより、アーチが育成されるからです。そして足裏の三点の骨でしっかりと骨盤位置を安定させることにより、鉛直に近い姿勢に近づけて、更には、下肢の運動を活性させることによる「第2の心臓」と言われる循環機能の補助する役割も高めることが可能となります。

まだ、お試してない方は、是非ともお近くの販売店でお試してください。