

『足』まわりの大切さをご存知ですか？

【靴の“履き方”が身体に与える影響】

日本人は西洋人と違い屋内で靴を脱ぐ習慣がある為、屋外との出入りを簡便にしようと靴ひもをゆるく結んでおき、スリッパのように脱ぎ履きできるようにしています。別にたいしたことではないと思われるかもしれませんが、ゆるい靴を履いている人は、靴の中で足がずれないように足の指を持ち上げて歩行する癖がつかます(これが“体軸の狂い”(重心のズレ)を招きやすく、日本人の体をジワジワと蝕む悪習慣)。それが習慣化すると、“全身”に筋肉異常や痛みを引き起こします。

従って、日常生活において、以下3点に気をつけるだけでも各症状の軽減・予防につながられます。

- 靴ひもはきちんと結ぶ
- 大きな靴は履かない
- スリッパ履きはできるだけしない

靴選びの5つのポイント

- 靴の中で足が前滑りしないこと
- つま先に約1~1.5cmの余裕があること
- 前から1/3の位置で曲がること
- 踵周りがしっかりしていること
- 靴底が平らで安定していること

【正しい歩き方】

歩き方で大事なことは、以下の二点です。

●足指を使う

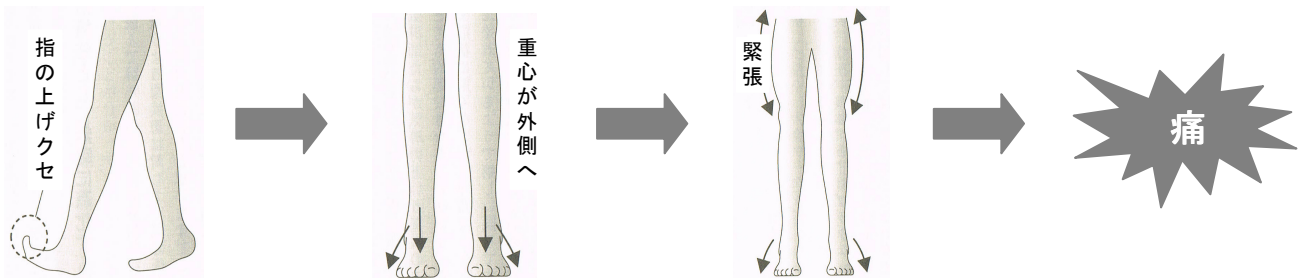
足指を使わないで歩くと、靭帯・関節がゆるんだり、ふくらはぎの筋肉(=第二の心臓。足の静脈血・リンパ液を押し上げる大事なポンプ作用がある)の収縮・緊張が十分に行われなため、以下に例示するような様々な症状の原因となります。実に多くの人が、全く意識することもなく“踵”に重心を置いて歩いているため、足指を使えないままの歩き方になっています。

◇外反母趾や巻き爪にもなりやすい、足が疲れやすくてふくらはぎの「こむら返り」がよくおきる

◇首、肩、腰、膝の痛みが出やすい、疲れやすい、低体温・低血圧になりやすく、生理痛や頭痛が・・・

●足先を持ち上げない

これは皆さん、持ち上げて歩いているという自覚がほとんどありません。ちなみに、むやみやたらに持ち上げて歩いている人は身体中が“石みたい”に硬くなっています。もちろん、硬ければ硬いほどそこから起きる痛みは強く、症状も酷くなります。なぜそんな些細なことと思われるかもしれませんが、足先の持ち上げが重心を“外側”(小指側)に移動させてしまい、その結果、身体の様々な筋肉が緊張状態におかれ徐々に硬くなっていきます(下図参照)。従って、足先を持ち上げないで歩くようにすることは非常に重要です。



上記2条件を充たす歩き方をするには？(自分の足にあった履物を履いているという前提での記述)

悪い歩き方では、身体の重心が“後ろ”(踵)に残ったまま、足を前に出すため足先が持ち上がりやすくなります。そうすると重心が“外側”に移動するので足指が使えなくなります(親指、ひとさし指、中指とその三指の付根の部分に重心を置くのが正しいのですが、小指側に重心が移動してしまう為使えなくなる)。

では、どうすれば正しい歩き方になるのか？その答えは簡単です。足裏の“指と指の付け根部分”に90%、“踵”に10%の体重配分にするだけです。この体重配分で歩けば、足指が自動的に地面を押しさえている、つまり、足指を使った歩き方になります(同時に足先も持ち上がりなくなります)。この歩行は、いつもどおり踵から着地しますが、それでも「踵には体重をかけない“つもり”」で歩くことが大切です。そうすることで“足指と指の付け根”に大半の体重がかかり、体に負荷のかからない正しい歩き方になります。

【悪い歩き方】“踵”重心→足先持ち上がる→足指使えない→筋肉緊張・血流低下など→痛み発生

【正しい歩き方】“足指・付根”重心→足指使う→足先持ち上がらない→筋肉・血流等正常→健康

以上まとめますと、大事なポイントは『重心を変える』ことです。重心が変われば⇒姿勢が変わり⇒歩き方が変わります。そしてもう一つ。今までその重心を決めていたのは「あなたの脳」でした。しかし、これからは『あなたの意思』が重心を決めます。但し、いつも意識を継続しなければ「あなたの脳のクセ」に負けてしまい、踵90%の重心位置に戻されてしまいます。それ程「あなたの脳」は強力に新しい重心位置を拒否します。あなたの意識が薄らいだら一瞬で重心は踵に戻されますので、常に意識することが大切です。