

# 心と体の トータルセラピー total therapy

連載 ②

## 足から始まるあなたの健康

足は健康のかなめです。東洋医学健康研究所では、足が全身に与える影響を考慮し、足部の安定(バランスケア)性を唱えています。今月号では足の動き、足がゆがむとどうなるのかを簡単に説明します。

東洋医学健康研究所  
玉木志保美

### 歩行と姿勢は 密接な関係にある

人間は、2本足で直立歩行する唯一の動物として進化してきました。そのために、足、骨盤、脊柱に大きな負担をかけて歩行、生活しています。戦後は日本でも欧米化したライフスタイルへの急激な変化で歩行距離は激減し、靴を履き固い路面上を悪い姿勢でセカセカと歩行し、悪環境の中でスポーツをしています。

この便利な都市環境の発達とともに、これらは身体全体に影響を及ぼし、現代病や半健康人と呼ばれる人々の急激な増大の原因となっています。人間の身体は、本来裸足で野山を駆けめぐり生活するようにできているのです。

私たちは、1日のうち3分の2の間、地球の重力の上で体重を下肢で支えており、下肢部、骨盤、脊柱に大きな負担をかけて生活しています。歩行運動は脚の骨、関節や筋の動きだけではなく、股関節、膝関節、

足関節の屈曲、伸展の繰り返しや全身の骨格、筋神経も協調的に作用しており、下肢だけで行われるものではなく、上体の姿勢と緊密な関係にあります。自然な歩行が行われないと、骨盤と脊柱の安定は図れず、正しい姿勢を保つことはできません。自動車のホイールアライメントが悪ければ、ますますに走らず、高層ビルは少しの基礎部の傾きがあっても建てることはできないように、足部、下肢部の障害はもろろんのこと、自然で(安定した)機能的な姿勢を維持するためには、下肢部の安定が重要な条件となっているのです。スポーツによって身体を酷使している人や上体に何らかの障害を持った人は、ストレスや患部負担が増大していることは言うまでもありません。

### 足部の重要性和 さまざまな動き

足部には、身体の4分の1(52本)の骨と関節、腱、靭帯が複雑に絡み合っており、足部はバイオメカニクス(生体力学)

学)をはじめとして生理学的、神経学的、解剖学的にも脊柱から脳へ通じる重要な役割や、内、外反足等の足部バランスの崩れからくる膝部や上体への生体力学的影響【図1】、衝撃吸収機能【図2】や横アーチの血液循環やリンパの流れ、歩行時のこの役割を果たし、けり出して前進する動き等々、実にさまざまな動きがあります。ラングーバイオメカニクス研究所の調査、分析によると、40歳以上の80%は何らかのフットインバランスがあり、職業上など片寄ったライフスタイルのビジネスマンやハイヒールを履くことの多いOL、スポーツ選手などの実に多くの人に影響が出ていることを確認しています。

### 生体力学的影響とは?

足関節の傾きなどの足部の不安定は、膝関節への負担の増大や大腿骨の変位をもまねき、骨盤の状態変化や、脊柱アーチへも影響を及ぼします。機能的脚長差、大腿骨

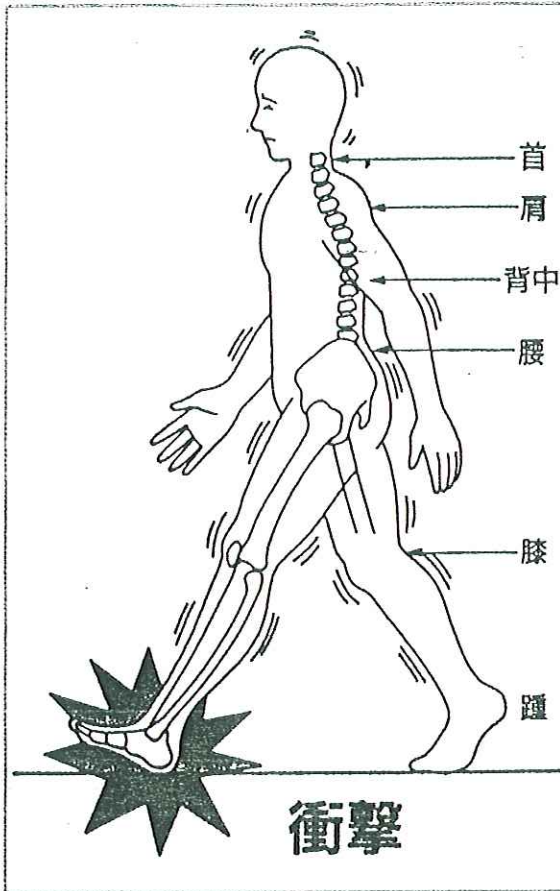
### PROFILE

玉木志保美(たまき しほみ)

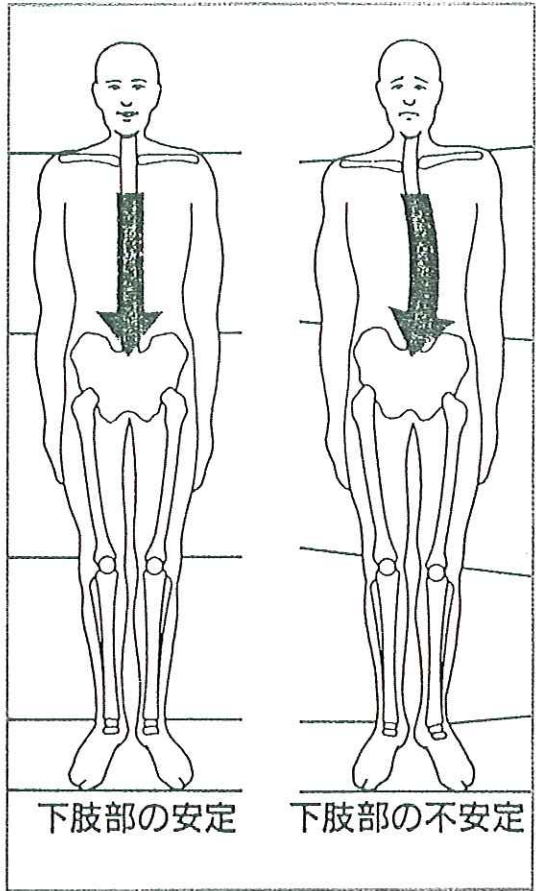
神奈川県生まれ。盛岡美術短大卒業。昭和61年、(有)ローヤルエンタープライズ舞鶴設立。平成5年、東洋医学研究所設立。漢方、カイロプラクティック、ヘアエステ、薬膳料理、気功、中医学、アーユルヴェーダ医学などを基に、美容から健康に至るまで総合的なアドバイスを行う。



【図2】



【図1】



## FUNAI CHANCE MART

### 脳力開発トレーニングジム開設者募集

世界初、最新の科学的トレーニングで右脳の脳力を開発します。

関連会社七田チャイルドアカデミーの実績を基に、  
中・高・大学生・成人向けの脳力開発ジムが誕生!

各界より著名な学術顧問をお迎えし、成人に実証済みのノウハウと3つのプログラムを融合させました。短期間に驚くべき成果!

- 右脳(大量、高速)記憶力の修得
- 閃き・直感力、イメージ力の強化
- α波強化、願望達成、潜在脳の活用
- 瞬時の情報処理能力(視機能訓練)

楽しいからこそ身につく脳力。

幅広い顧客層(中高生、社会人、高齢者)

初期投資530万より

運営からトレーナー育成までをご指導します。

### 脳力開発トレーニング イブラスジム

東京理研 株式会社日本脳力開発研究所 ●7545-0011 大阪府大阪市阿倍野区昭和町1-5-27  
●TEL 0120-441-774 E-mail: info@jbl.ne.jp hp: http://www.jbl.ne.jp



このように足、「特に踵関節」一つとっ

の高さの違い、仙骨と脊柱の角度、そして姿勢などさまざまな問題へと発展する原因にもなりますし、美的見地からも大きく影響します。

**外的環境と衝撃吸収機能**

日々の歩行や運動によりの衝撃は、歩行時でも体重の5〜7倍で、約320kmの速さで脛骨より、膝、腰、脊柱、首そして頭部まで伝導しており、固い路面や足部衝撃吸収機能の低下(後足部が3〜4度の内反状態で着地すると足関節が開き動く)により各関節や軟骨、軟組織に負担をかけ振動幅を増大させ、関節炎、骨の擦り切れや疲労、神経炎、足の腫れなどさまざまな問題への発展や患部負担の増大も起こします。

でも全身の骨に影響を与えていきます。人は皆、痛み出すとある日突然と言いますが、事故でない限り突然ではないのです。何の気なしに立つとき、座るとき、歩くときの足先の方向や膝の方向を知り、横座りや足組みなどの癖を自覚し、本来の方向を意識することで大きく予防することはできますが、本当に良い靴の選び方も重要なポイントになります。

東洋医学健康研究所では、個々の癖の矯正、指導以外にも、必要とあればその方にあつたオーダーメイドの足底板を入れることで、身体の基礎の安定を図るお手伝いもしています。こうした足靴文化の発展している欧米では、「足のメガネ」のように個々に足底板を合わせて使うことが、常識的に行われています。年齢を問わず、骨盤や脊柱の安定は下肢部の安定なくしてありえないという点もご理解いただけでしょうか。