



はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院 検索



足から健康を考える

足の状態を観察する方法はさまざまですが、私がまず着目するのは、「回内・回外」です。踵が内側・外側どちらに倒れているかを観るのですが、例えば回内（踵が内側に倒れている）では、下腿も引つ張られて内側に捻れて動きません。下腿の捻れは膝や股関節、腰、肩といった風に、カラダ全体へ影響を及ぼし（上向き連鎖）、全身の姿勢や痛みに繋がります。

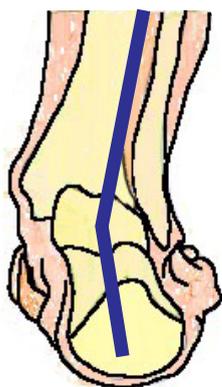
私達の足は、数十kgもの体重を長時間も支え、数千歩の衝撃を毎日吸収し続けています。一步一步の衝撃は軽微なものであっても、長年の積み重ねによって骨や靭帯への負荷は相当なものとなります。その結果、外反母趾や巻爪、槌指といった指や爪の形の異常や、タコやモト病といった皮膚や神経の異常が起こってきます。足首が内側・外側に倒れたり、踵やつま先などに過度に体重が乗りすぎると、足底筋膜炎やシンスプリントといった筋肉や靭帯の異常を引き起こします。一般的には痛みのある部分の鎮痛をしたり、形を整えたりといった対症療法が行われていますが、これでは根本解決には繋がりません。土台である「足」にどのように体重がかかり、動作時のどこに衝撃が集まりやすいかを知り、改善していくことが根本的な解決方法だと思いませんか？



また、上半身や腰などの不良姿勢や偏った動かし方が足に影響を及ぼすこともあり（下向き連鎖）、総合的な全身の観察が根本的な症状の改善に繋がると考えます。「たかがタコ」などと考えずに、タコができるカラダの使い方や将来的にどういう影響が出るのだろうかと考え、早め早めに対策をしていきましょう。

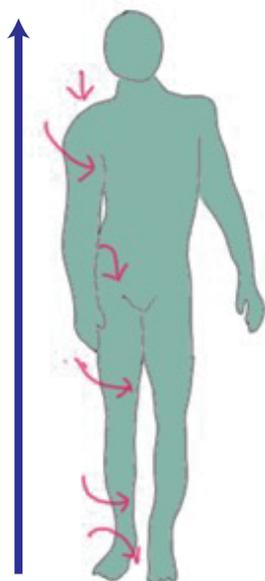
回内・回外

足部がの回内が及ぼす全身への影響



足部の回内とは、内側のくるぶしが、内に倒れこむ様に変形する足の事です。足の内側を支える筋や靭帯の断裂や機能不全を伴い、扁平足となります。外反母趾やシンスプリントなど、さまざまな症状の原因となります。

足部回内による上向性の運動連鎖



足の配列異常は上向きに連鎖し、カラダの各部にダメージを与えます。

- ①足部が過回内する
 - ②脛骨（すね）が内旋する
 - ③膝関節が外反（X脚）する
 - ④股関節が内転・内旋（内側に捻れる）する
 - ⑤骨盤が前傾（腰が反る）する
 - ⑥上腕が内転・内旋する
 - ⑦肩が下がる
- といった具合に足のバランスが崩れると、全身に影響が及ぶ事となります。

「木を見て森を見ず」Ⅱ「足を見て姿勢を見ず」なんらかの気になる所がある方は、歩き方や日常の姿勢をスマホで撮影し、カラダの使い方の傾向を知る事が改善につながるでしょう。撮影動画を送っていただき、コメントさせていただきます。

ポドスコープを作ってみました

姿勢を観察するときには外せない足の接地圧。観察の難しい部位なのですが、こんな観察器具を作ってみました。アクリル板の箱の上に立ってみるとあら不思議、足の裏が透けて見えます！土踏まずの状態や、指の状態、体重のかかり方が一目瞭然です。興味のある方はいつでも試せるので声をかけてくださいね。

