

MDAレポート

No.10号
2010年11月19日

足と健康について（2）

正しい歩き方

爪先を十分に使う

そこで、正しく健康的に歩くにはどうすればよいか、ということになりますが、それは「足の母指を主軸として爪先を十分に使って歩くこと」です。それにはまず、母指が正しい位置、形態でなければなりません。

歩く場合、足はかかとの後方から着地し、滑らかに重心が爪先に移動し、母指を主とする各指の爪先で地面を蹴るような気持で前へ進みますが、健全な爪先でないと、他方の足のかかと後方が着地できません。つまり、アキレス腱が十分に伸びきらないままで足が着地してしまうことになります。これでは足関節の動きが悪くなり、アキレス腱が伸ばせないためにその部分に筋肉が硬化することになって、これはふくらはぎの血液循環を悪くする第一の欠点です。

各関節を伸ばす

正しい位置で確実に爪先で蹴り、踏み出すことができれば、上体も十分に伸び、足、膝の各



関節が伸びます。関節には曲げたり伸ばしたりする機能があるにもかかわらず、曲げっぱなしとか、伸ばしっきりのままでいますと、老廃物が滞積しやすくなり、関節の老化を早めることになります。

歩行時に、かかるとにばかり重心を置き、爪先に重心が移動しませんと、各関節はのびされず、曲ったまま歩いていることになります。そのような人は足の運びが早く、腰が曲がり、腹には力がなくなって硬化していますし、雨の日にはひどくはねを上げることになります。逆に爪先が十分に使われていると、大脳への刺激反



射もよく、歩くことによって頭がすっきりして爽快な気分になります。

そこで、長時間坐っていたり、腰かけていたため、頭がぼーっとし、集中力が落ちてきたときなど、正しい姿勢で歩いたり、走ったり、爪先で足踏みをしたり、あるいは一方のかかとで他方の爪先をぐいぐい踏みつけたりすると、快適な状態に戻ることができます。

足底の体重分布状態

つぎに、足底にかかる体重の分布状態を測定したコロンビア大学の記録によりますと、体重60kgの健康人の場合。

- かかとの体持点……………30kg……………3
- 親指の体持点……………10kg……………1
- 他の4指に体持点……………20kg……………2

となっています。そして、重心がかかと底面の中心線の延長線上を、前後に移動するような歩き方が良いとされています。かかとについては、内側にも外側にも重心がかたよってはいは良くありません。

アキレス腱の下の横じわが、深くて斜めになっている人のかかとは、内側か外側に傾いて曲がっており、この場合クツのかかとの減り方も均一でなく、足の血液循環が悪くなります。

重要な土ふまずアーチ

また、土ふまずアーチは、生理的には静脈、

リンパ腺に刺激を与えて、血液やリン派液の流通をよくする重要な役目を持つ部分です。

このアーチは生後から20才ぐらいまでかかって形成されますが、この間、爪先を十分に使うことによって丈夫なアーチに育て上げることができます。

さきにも述べた通り、爪先の中でもとくに母指が正しく着地することが大切であって、これが不安定な場合は、これまでに述べて来た足に起因する健康への悪影響が現われてまいります。

母指の変形には、小指側に曲がる(外反)、関節が歪んで曲がる、関節が硬化する、異常に母指が長い、などのケースが多く見られます。

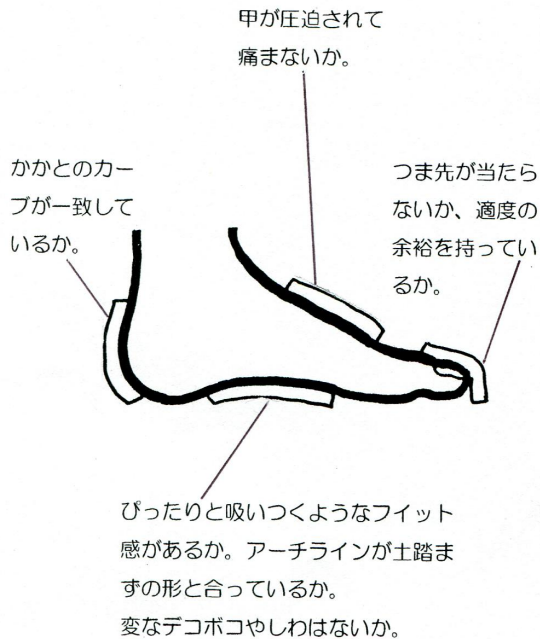
= ぴったり合う靴を選ぶチェックポイント =

- 足の囲りはきつすぎないか、ゆるすぎないか。
- つま先が当たらないか、極端にゆるみはないか。

外側のくるぶしがトップラインに当たっていないか。



- 美しい足
- 正しい姿勢は
- 健康から



※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863

“歩き方で病気を作る”



カッコ良い60才

ヨボヨボ60才は

0才より歩き方から

教育ママより

健康ママ