

足の健康：腰の痛み・慢性疲労は足からくるかも!?

皆さんは”足の健康”について考えたことがありますか？これは、足裏の反射の話ではありません。10年前頃は靴はどれほどクッション性が高くてできるか。ということと競い合っており、卵を10m落下させても割れないクッション材を開発したり、とにかく足に負担を掛けないように各社クッション競争をしていました。しかし、それも年々変化し、最近ではいかにクッション性をなくすか。という靴が出るようになりました。真逆の理論です。実は、ようやく人は本来の体が一番機能的である。という論文が十分すぎるほど多くなったことで、メディアをまきこんで”ベアフット”をキーワードに裸足で走ろう。ということがコンセプトになってきました。



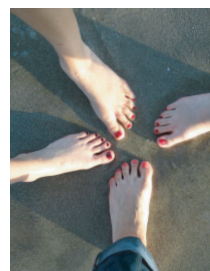
人を含む全ての動物の筋・骨格構造にはクッション効果を伴っています。足には強い衝撃を緩衝する役割があるのです。例えばジョギング時に足にかかる負荷は体重のおよそ3倍とされていますが、私たちは昔から二足歩行で走る民族ですからその力を受け流すだけの能力が足には備わっています。その原理を支えるのは、骨格構造に加えて、強い靱帯、筋肉、そして足裏感覚があります。足裏の感覚というのは非常に鋭敏で、厚い靴を履いていても1mmほどの石ころですら何か踏んだと感ずることができます。足裏の感覚というのは常に脳にその情報を送り続けており、その情報を元に脳は全身の筋肉、骨格、靱帯などの調整を行い、歩き方や足の動かし方、そして姿勢をも調整している最も重要な感覚の一つです。

もし、クッション性の高い靴を履けば、足裏の感覚は刺激が少なくなり、脳への刺激も少なくなります。脳に刺激が少なくなることによって、足への反応は極端に鈍くなります。その結果、靱帯は緩くなり、筋肉は衝撃を緩衝しなくなり、全身においても衝撃を緩衝することができなくなり、側彎(背骨の弯曲)や猫背をより強く引き起こしてしまいます。足の感覚が鈍いですから、躓きやすかったり転びやすくなったり、捻挫も増えるでしょう。それらを踏まえて、昨今ではソールの薄い靴、より裸足に近い状態を作り出そうとするためのシューズが発売されています。ビブラム・ファイブフィンガーというシューズを筆頭に各社様々なシューズが発売されています。

では、靴だけが足の不健康を引き起こすかというと、実はそうではありません。まだ足の感覚を悪くさせてしまう原因が靴にあります。それはサイズの合っていない靴を履いていること。そして力かをつぶして履いてしまっていること。

足に合わない靴を履いている人はとても多いでしょう。また、形が崩れてしまっている靴を履いている人も多くみかけます。これらの問題はとても深刻で、常に足には不快な感覚を与え続けています。そしてそれは常に脳が姿勢を変化させ、逃避姿勢を作り出してしまいます。結果的に異常な筋肉の硬さ、様々な痛み、慢性疲労の原因を作り出してしまいます。既に踵をつぶして履いてしまっているならば、その靴は履くべきではないです。また、左右の形が違っている(型崩れしている)靴も同様に履くことは勧められません。

靴のサイズはどのように選んでいますか？最適な靴のサイズは必ずしも自分の足の大きさにぴったりした靴とは限りません。実際に適切な靴を選ぶ際にはピッタリだと思う靴からハーフサイズずつ大きなものを履きます。そして、明らかに大きすぎる。と思う靴のハーフサイズ小さな靴を選ぶのが基本です。しかし、これはハイヒールなどでは当てはまるものではないことに注意してください。



ハイヒールを履く人は常に足に問題を抱えています。ハイヒールで6cm以上あるものは靱帯や筋肉を引き延ばした状態になるため、足のクッション性がなくなってしまいます。8cmのものでは明らかに悪い状態を引き起こしますし、10cm以上のハイヒールになると深刻な問題を引き起こす可能性があります。

では、逆に足裏感覚はどのようにして改善させればよいのでしょうか。単純に裸足でいる時間を増やすことは非常に効果的なことになります。また、運動をすることで足裏感覚を大きく刺激し、改善することも可能です。まずは自分の靴を見直し、足を健康に保つためになるべく薄いクッションのスリッパなどで裸足に近い状態を作ることをお勧めします。

参考：<http://www.philmaffetone.com/barefoot>

お知らせ

☆2月16日(日)は診療いたします。3月16日(日)は診療いたします。

☆3月12日(水)、3月26日(水)は休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com