

足

FOOT

足を見つめ直すことが カラダケアへの第一歩

目からもっとも遠い身体の箇所は「足」。
自分の足を毎日しげしげと見つめる人は少ないだろう。
だが、足には全身の骨の数の4分の1が集中している。
非常に複雑で人体にとって大事な箇所なのだ。
足の大切さをこの機会にぜひ理解しよう。

【取材協力】プリオン株式会社 代表取締役・露木文吾さん

プロ野球選手や、プロゴルファーのオーダーメイドインソールを担当する足のスペシャリスト。
自身も神奈川のクラブチームでプレーする野球人の一面を持つ。 <http://bullion.co.jp/>

Point 1 | 現代人の多くが足に問題を抱えている

足の歪みがさまざまな障害・ 症状を生む可能性を高める

「人類は猿だった」。その事実はみんな知っているだろう。四足歩行から二足歩行へ進化する過程を、誰もが教科書で見たことがあるはずだ。ここで一つ注目して欲しい。それは足の進化である。

人類は進化の過程でさまざまな変貌を遂げ

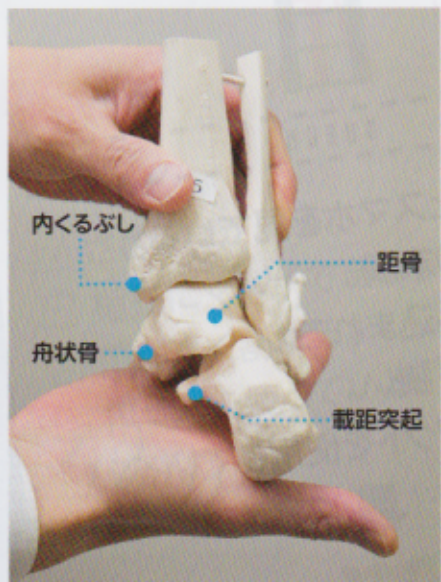
た。だが、専門家によると足の骨格構造は全く進化していないのだ。

私たちは外に出るとき靴を履く。裸足で歩くことは家の中以外ほとんどないが、裸足でさまざまな不整地を歩くほうが、足の柔軟性が育まれるのだ。

しかし、足の骨格構造が全く進化していないにもかかわらず、四足歩行から二足歩行に進化したため、重力を受け止める足部には過

大な負荷がかかってしまう。その結果、足に歪みが生じてしまう。

現代人の多くが足に「歪み」がある状態で生活している。足の歪みはタコ・魚の目・巻き爪・外反母趾・扁平足・足裏痛・かかと痛などの原因の一つにもなり、連動して身体全体の歪みを引き起こす要因となってしまう。その結果として、ひざ痛・腰痛・ねこ背・首肩痛を引き起こす場合があるのだ。これらは



後方からかかとを見た場合に内くるぶしが内側に倒れてしまっている状態。歪みを抱ええたままでは、姿勢も崩れ、気づかぬうちに大きな負担が身体のさまざまな関節にかかる可能性がある。

距骨

舟状骨

舟状骨は、距骨（きょこつ）の前方に位置しており、足の縦アーチを形成しアーチの頂点に位置する。扁平足はこの舟状骨が下がって、足の縦アーチが低くなっている状態を指す。

載距突起

現代人の多くが、踵骨が内側に倒れ、載距突起が下がっている。前方の舟状骨が下がり、土踏まずが下がった状態で生活しているとさまざまな症状を生んでしまう。

