



「リハ日和」

〒636-0202

磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

代表 片山 敦子

「足ゆびについて①」

超高齢社会を迎えた現在の「老い方」にはさまざまな選択肢があると思います。願っても、想っても叶わないことが世の中には沢山あると思いますが、今置かれているそれぞれの環境下の中で、「どのように生きていくか」は、どなたにとってもテーマではないでしょうか？少しでも楽しく過ごせることを、幸せに過ごせる時を望んでいると思っています。

私がこの結通信を書き始めた想いは、「ちょっとした心がけで身体は変化していくんだよ」ということをお伝えしたかったからです。難しい専門用語ではなく、誰でも分かりやすく取り組みやすいことから始めてもらいたいと願うからです。

今月は、生涯ニコニコ元気足で歩いてもらうことが結の目標ですので「足ゆび」についてシリーズでお伝えしたいと思います。最近、足や足の裏、靴など足にまつわるニュースや記事をよく目にします。

「扁平足」「外反母趾」「浮きゆび」聞いたことがあるかもしれませんが、一番耳慣れないのが「浮きゆび」かもしれませんね。浮きゆびとは、起立した状態で足の裏をプリントした際によくわかります。(写真①②=フットプリント)



写真②のように写り、これである程度の情報が得られます。

足のゆびは「趾」と書きます。止まるなんですね。

しかし、これが浮いてしまうと止まれない、止まりにくいなどの症状が現れています。体重を足の裏の面積(身体全体の1%の面積しかありません)で支えているので、全体が使えなくなるとどこかの部分に負担がかかります。

これが先々起こってくる変形の入り口かも？と考えています。



③の左足の状態は、浮きゆびの子供の写真です。

第2趾から第5趾まで全て浮いてしまっています。

右足は扁平足(→)が写っていますね。これは外反偏平足と言われます。

ここで、改めてお聞きします。みなさん、足ゆびは使えていますか？私が今までいろんな方の計測を見てきて、「第五趾(小指)」が浮いている方、使えていない方が多くいます。写真③のように複数本使えてない方もかなり見受けられます。

では、なぜ足ゆびが地に着いていないといけないか？少し想像してくださいね！人は逆立ちをする時ほとんどの方が手を開いて自分の体重を両腕で支えると思います。これを足では5本のゆびを互いにくっつけて、浮かせて一日使っているんです。しかも、体重の重みだけではなく、歩いたり、走ったり、ジャンプしたり・・・その時の足にかかる衝撃は体重の倍から十数倍にもなります！これを足の一部に体重が偏りながらずっと続くんです。徐々に時間が経つにつれ身体に「痛み」という信号が発せられるようになります。「痛み」はつらいですが身体が痛みを発してくれないとそのことに気が付かずに進んでしまいます。その信号を自身がきちんとキャッチすることで一旦そのことについて目を向けます。そこからの対処がとても大切になってきます。

(次号に続く)