

## 足裏事情の今昔

2017年が明けて1ヶ月が経ちましたが、皆様の生活リズムは戻りましたか？  
今号では、社会環境も影響している「足裏事情」についてお伝え致します♪

### ☆大切なのは3本のアーチ

足には、親指から踵までの「内側縦アーチ」、小指から踵までの「外側縦アーチ」、親指から小指までの「横アーチ」の3本のアーチがあります。これらは筋や腱で作られており、その構造は、立っている時の安定性や歩行時の衝撃を吸収するため重要な役割を果たします。

しかし、加齢とともにアーチが筋力の衰えや靭帯(じんたい)、腱の緩みで下がってくると、「土踏まず」が無くなり、扁平(へんぺい)足や開張足(足幅が広くなってしまう)足前部の変形)となり、進行すれば外反母趾の症状が出てきます。

### ☆足裏が置かれた環境の今と昔

戦後、急激に伸びた日本人の平均身長ですが、この30年ほどは男性170〜172センチ、女性158〜159センチでほとんど変化がありません。しかし一般社団法人・日本皮革産業連合会(JLIA)の調査では、この間も日本人の足長(足の縦の長さ)は伸びています。77年と08年を比較すると、足長第一趾(かかとから足の親指の先までを結んだ長さ)は男性が約8ミリ、女性は約6ミリ伸びています。

かつて地面はでこぼこで、人間の足は長年、平らではない所を踏んできました。足底の筋肉は十分に鍛えられ、アーチは自然に維持されていましたが、舗装された道路、フローリングになった床、靴など現代の「平らな環境」では足底の筋肉は鍛えられず、すぐに疲れて長時間歩くことができなくなりました。また、車社会の進展やエスカレーター、エレベーターの普及によって、人間が歩かなくて済む状況は整っています。人間の体は歩くことで全身の血行を良くし、骨や筋肉の衰えを防いで、健康が維持できるように作られています。現代の社会はそれに逆行しているようにもみえますね。

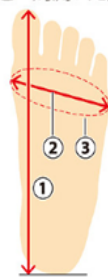
足の形の変化は、データにも表れています。JLIAは2008年に「日本人の足サイズ調査」を実施しました。そして、足の59項目を計測し、年代別平均値を出しました。1977年、87年にも同様の調査をしています。

足サイズの平均値(単位=ミリ、上段18〜24歳、下段25〜60歳)

項目	平均値			77年と08年の差	
	1977年	1987年	2008年		
男	足長第一趾	245.6	251.0	253.1	7.5
	足幅	99.9	101.8	102.9	3.0
	足囲	246.5	248.1	248.0	1.5
女	足長第一趾	225.9	229.7	231.8	5.9
	足幅	91.3	92.5	94.7	3.4
	足囲	224.7	225.7	227.3	2.6
		246.4	248.8	248.4	2.0
		92.4	92.8	94.3	1.9
		226.6	227.4	226.3	-0.3

※日本皮革産業連合会調べ

- ①足長第一趾=かかとから足の親指の先までを結んだ長さ
- ②足幅=足の最も広い部分、親指と小指の付け根にある骨の出っ張りを結んだ長さ
- ③足囲=足幅部分をぐるりと一周測った長さ



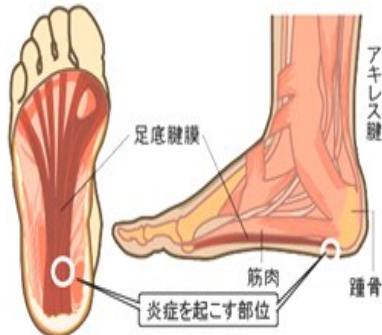
データを分析した楠本彩乃・立教大講師(自然人類学)は「決して足長だけがヨキヨキと伸びたのではなく、足のアーチ低下のため、かかとからつま先までの距離が(緩んで)伸びた可能性が高い」と指摘。男女とも、足囲や踵の幅は大きな変化が見られない一方で、足幅は広く、インステップ囲(甲の周りの長さ)やインステップ高(甲の高さ)の数値は小さくなっています。「特に女性の足先は広く薄く、まるでカエルのような足の形になってきた。加齢や筋力の低下によってアーチが落ち、開張足傾向になっていると推測される」。日本人の足はサイズ、形ともに変化しているとの見解です。

### 自宅でも出来る♪土踏まずのトレーニング方法

- ①タオルを広げる
  - ②足を置く
  - ③足指をなるべく広げて
  - ④タオルをキャッチ(引き寄せる)
  - ⑤タオルを離して指先を持ち上げる
- ③～⑤をじっくり5～8回繰り返しましょう

生活の中で鍛える事が難しい環境になった分、トレーニングで元気な足元を維持していきましょう♪

#### 【足指でタオル寄せ】



《参考文献》

毎日新聞 2017年1月4日(水) 暮らしナビ 健康狂想曲(3)