

足裏アーチの大切なお話し

足のトラブルと足裏アーチ

足裏アーチが崩れると、角質・魚の目や外反母趾・足底筋膜炎・モートン病また、足の疲れ・むくみ・O脚・膝関節症などいろんな足のトラブルが深刻となります。

角質の除去やリフレクソロジーなどで現状のトラブルを回避することは可能ですが、根本の原因である、足裏のアーチを整えない限り、くり返し角質は付き、疲れ・むくみが解消する事はありません。

また、外反母趾・足底筋膜炎・モートン病・O脚・膝関節症も、足裏アーチの崩れが大きな原因です。

足裏アーチを改善するには

足裏のアーチを整え改善するには、テープによるアーチバランストリートメントでアーチを正しく補正して、アーチを整えるコンフォートシューズ、整形外科的靴を履いていただきます。アーチをサポートする靴は、毎日利用していただけるよう、オフィスのサンダルまたは、家で履いていただくスリッパまたは両方をおすすめしています。

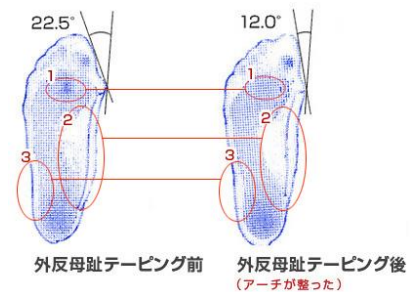
また、仕事上パンプスが必須の方や、お洋服の兼ね合いでパンプスを履かれる場合には、インソールや、直接足に貼るアーチパットを使用して頂きます。

テープによる補正やコンフォートシューズ・アーチパット着用により、足裏アーチが正しく整い、変形やアーチが改善されても、変形が強い方、先天的に足裏アーチが崩れやすい方、パンプスを履く機会が多い方、継続してコンフォートシューズを履くことが難しい方は、戻りやすいので足裏アーチを維持する為のテープによるアーチバランストリートメント方法を覚えていただき、ご自分で維持していただく事をおすすめしています。

アーチを整え改善する為には、一定期間と日々の積み上げが必要ですが、アーチを取り戻すことは可能です。

その為には、ご自身の足裏アーチの認識とご自身の努力もとても大切です。

施術する側、される側の両者の協力が必要といえます。



足裏アーチを崩す原因

足裏アーチが崩れる原因は、大きく分けて先天性と後天性があります。

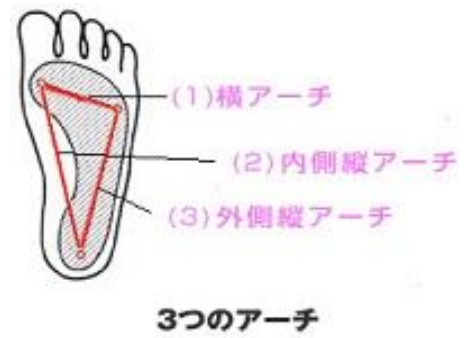
先天性とは、例えば、お母様やお祖母様が外反母趾でいらっしゃるとか、お父様が扁平足でいらっしゃるとかで、もともとアーチが形成しづらく崩れている方の場合です。

後天性とは、合わない靴、負担になる靴の着用により、アーチ自体に影響を及ぼしてしまうケースと、日々の生活の中での悪い姿勢や悪い癖です。たとえば足を組む、外側に体重をかけて立つ、座っている時に足を外側に向ける、また、悪い歩き癖などです。このように靴や姿勢・癖により後天的に足裏アーチを崩し影響を与えてしまう場合です。

足裏アーチは3本

足裏アーチは、3本のアーチでできています。

- ✓ 足裏の親指の付け根と足裏の小指を結ぶ**横アーチ**
- ✓ 足裏の親指の付け根とかかとを結ぶ**内側縦アーチ**
- ✓ 足裏の小指とかかとを結ぶ**外側縦アーチ**



この3本の線がそれぞれアーチを成し、程よい立体構造であることが望ましく低すぎても、高すぎてもいけません。ちなみに、土踏まちは内側縦アーチとよばれる場所です。

足裏には、他2本のアーチが有り、計3本でバランスよく立体構造を有してトラブルや負担を回避しています。

横アーチの崩れ・・・女性のほとんどが落ちている横アーチ



横アーチが落ちると、角質や魚の目、外反母趾、内反小趾、ハンマートゥ、モートン病などのトラブルが発生します。角質ケアをして角質・魚の目を除去しても根本の横アーチを回復しない限り角質ケアはエンドレスに必要となります。

ヒールを履く機会が多い女性はどうしても男性より横アーチは落ちてしまいます。

また、外反母趾の手術を受けられてもアーチが形成されたわけではありませので繰り返される方が少なくありません。

内側縦アーチの崩れ・・・低すぎても高すぎてもいけないアーチの不思議さ



内側縦アーチが崩れると2つの全く違ったトラブルが発生します。

ひとつは、俗に言う扁平足（内側縦アーチが落ちた状態）もうひとつは、凹足（内側縦アーチが上がりすぎた状態）です。

扁平足は、足と脚が疲れ・むくみが強く歩くことが苦痛となります。

凹足は、足裏が疲れたり攣ったりしてしまいます。

いずれにしてもつらい状況です。

扁平足は、内側縦アーチの筋肉が薄くアーチが低い状態で

凹足は、内側縦アーチの筋肉が厚くアーチを高く持上げている状態です。

前述した様に足裏アーチとは程よいアーチが必要で、高すぎても低すぎてもいけないのです。

扁平足の場合、足裏運動（ミノムシ運動）でアーチを持ち上げることは可能ですが、凹足の場合、ミノムシ運動などで筋肉を使いすぎることにより、よりアーチが高くなるのでやってはいけない運動です。

特に扁平足の場合、クッション機能（衝撃を吸収する働き）ポンプ機能（血流を整える働き）が効果的に機能できず、疲れやすくむくみやすく冷えやすくなります。

外側縦アーチが崩れると・・・土台である足裏アーチが及ぼす意外な影響力



外側縦アーチが崩れると、足裏小指の付け根に角質や魚の目ができやすくなり靴の外側が削れやすくなります。また、縦アーチが落ちて横アーチも落ちた状態で、他の指に比べ極端に小指が短い方は、内反小趾になる方がとても多いようです。内反小趾は外側縦アーチに影響しています。また、外側縦アーチが落ちるとO脚になりやすく、歳を重ねるうちに膝関節症と移行します。また、O脚のかたは猫背で姿勢が悪くなります。ふくらはぎの外と、ふとももの外にお肉が付き、おしりが少し垂れぎみになり横に広がります。いいことは一つもありません。

外側縦アーチは、姿勢・脚まで影響いたします。それは、体をささえる土台となる足裏だからだといえます。

影響力を及ぼす「足裏アーチ＝立体構造」とは

足裏アーチの立体構造は筋肉・腱・骨・靭帯で立体構造を成しています。

まず、筋肉で足の骨を持ち上げていることでアーチを作ります。

しかし、筋肉と骨は密着しているものではありません。

筋肉の束をまとめ筋肉を骨に繋げる部分が必要です。

それは腱です。腱は筋肉をひとまとめにして骨に繋げる役割をはたします。

筋肉がまとまり腱となり、骨に繋がり、動きを与えることができるようになるのです。

このような仕組みで、筋肉が鍛えられることとなります。

よく、横アーチ回復にグーパー運動が推奨されますが

このような理屈で、指を曲げることにより筋肉が鍛えられ、骨を持ち上げアーチを作ることが可能になるのです。

アーチを作ることができた後は、この状態をしっかり支え固定する役割が必要となります。

アーチを支え固定する役割は靭帯で行います。そして程よいアーチを形成します。

腱は骨に繋いで動きを担うもの、靭帯は動きを制限し固定するためのものです。

それぞれがしっかり役割を果たし、立つ・座る・走る・跳躍する為に必要で、個々の体に合わせたバランスの良い足裏アーチ、立体的な構造を形成しています。

足裏アーチとは、筋肉・腱・骨・靭帯が作り上げた傑作とでも申し上げておきます。

長い間、足裏アーチのお話を聞いていただきまして、誠にありがとうございます。

足裏の偉大さと足裏アーチの必要性、そして、大切さをご理解いただけましたら幸いです。

また、縁の下の力持ちであるにも関わらず、クローズアップされることの少ない足裏ですが、皆様の足がほんの少しの心配りをいただき健康で美しくあり続けますことを心より願っております。

