



冬から春にかけての長雨を菜種梅雨といいますが、今年は良く雨が降り気温の高低差も激しかったです。しかし季節はしつかり春に向かつて進み、桜が大きな蕾をつけ、蛇も長い眠りから覚めたようです。人も同じように春になると寒さで固まったからだに活力がでます。しかし、この時期厄介なのが、「古傷」まで起きてしまうこと。春は風の季節、風を首筋や肘など素肌にあてない事で予防できます。古傷のある方は絹のスカーフを巻くなどして心地よい春を満喫下さい。

## 足下の見直し



古くから日本には「靴は夕方買いにいけ」という諺があります。

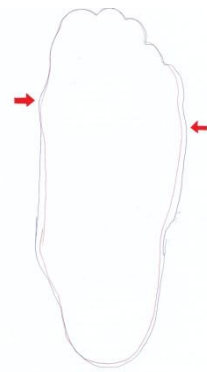
朝夕では足のサイズが変わる、夕方むくみなどで足が大きくなつた時に靴を買えば、日中靴が小さくて入らないという間違いはなくなるからという理由からです。

さてさて久しぶりに

「本当かな〜?」

このことわざのように、日本では、ゆつたりとした履きやすい靴をよしとする感覚があります。

でも「履きやすい靴」よりも「歩きやすい靴」の方がずっと大事です。



少し薄いですが、二本の線が見えますでしょうか。内側の赤い線はイスに座った状態でペンを垂直にして描いた線です。

外側の青い線はイスから立ち上がり左右均等に体重をかけて描いた線です。

体重のかかかっていない座っている状態と、体重のかかった立っている状態とでは、足の大きさが変わるのです。

赤い矢印のところでは足の幅を測るのですが、僕の場合0.5cm程の差がありました。

下の写真は僕の靴です。

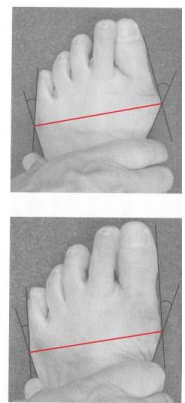
右の靴に比べ

左の靴は疲れ

やすく感じます。



右の靴に比べて左の靴のほうが足幅が大きく、僕の足に当たっていないのです。



外反母趾の足幅を測る所をギュッと握ると右の写真のように親指が正面を向きます。

この部分を常に握っている訳にはいきませんがそのような役割をしてくれるのが靴です。

靴の幅がある程度足幅を支えてくれると、外反母趾の指も良い方向に動き、うまく足を使う事ができます。

逆にこの部分を支えられない靴は扁平足や外反母趾になりやすく疲労しやすい可能性がでてきます。

足先には歩く事で、体重の3〜5倍程の負荷がかかります。60キログラムの体重だとすると180キログラムから300キログラムほどの衝撃を20数センチの足で支えるのです。

そんな大きな仕事をしているところなので、十人十色、さながら職人の手のように個性的な足になり見ていて触っていて楽しい部分

です。

しかし、その大きな仕事をするには負担がある足をしている方も沢山いらっしゃいます。

傘など、棒状の物を持って、その先端で地面を叩くと、手のほうに衝撃を感じます。単純に考えれば足も棒みたいなものですから体重の3倍の衝撃が上に昇るはずなのです。しかしそうならないのは、足のクッション性と、歩く際のかかとをついてから指の付け根をつき、最後に指先をつくという、柔道の受身のような動作をする事で衝撃を逃がしているのです。

つまり足の形と機能が大事になってくるのです。しかし、機能は形が悪いとうまく働くことができません。

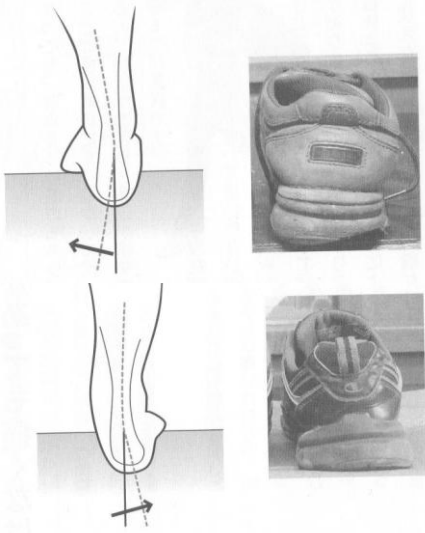
そして靴は足の形を正常に保つ事も矯正する事も、崩す事もあるものなのです。

靴を選ぶポイントです。

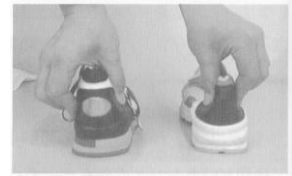
・足幅よりも大きい靴ではなく足にあつた靴。甲や幅に合わせて調整できる紐付きの靴（靴紐の横にチャックがあり、その開閉により脱ぎ履きしやすい靴もあります）

靴紐を締めることで足幅も締まります。(僕の靴もヒモをしつかり締めたら疲れにくくなりました。)  
最初に話しましたが、立っている時と座っているときとは足幅は変わってきます。立った状態で試し履きすると、一番広い状態で履いている事になります。歩く時には宙に浮いている時間もあるのです。その時の足幅は小さくなっているのです、しつかり足に合っていないとズレてしまいます。試し履きの際は必ず両足を履いて歩いてフィット感を確かめましょう。

・かかとのしつかりした靴  
かかとの持ち上げた時に靴とかかとの隙間ができてしまうようなものでなく、柔らか過ぎず適度に固くなるべく隙間のない靴。  
足はからだの土台、そしてかかとは足の土台です。



立ったところを後ろから見たとき、アキレス腱が曲がっていませんか？しつかりと支えてくれるしつかりしたかかと靴を選んでください。  
つまんですぐに形が変わってしまうような靴はさげましょう。



・つま先に適度なゆとりがある場合は長いほうを基準に(0.5~1cm)

・軽すぎない靴  
足にあっつていれば重さは感じません。足にあっつていなくて歩くとずれてしまうから重く感じるのです。靴は足で履くもの、手で重さを測ってもダメです。

・柔らかい靴も考えもの

足は指の付け根で曲がるもの、土



踏まずで曲がってしまうようなものは良くないです。足には自然治癒能力はあるけれど、靴にはありません。形の崩れた靴に足を入れると、せつかく治った足もまた歪んでしまいます。あまり形の崩れない靴というのも大事です。



(靴底が減っている靴を履き足も歪んでいる写真。靴底が新しいのを履くと足も良い形になる。)

以上このあたりが靴選びの重要なポイントです。

先日、料理屋さんで通路を挟んだ向かいの座敷にいらした70〜80代の二人組みのご婦人がいました。ご飯を食べ終わり、帰ろうと二人して並んで座敷に腰掛け靴を履いています。それまでの動作で、お二人とも足が不自由だという事が見てわかります。

一人の方の靴はヒモのない柔らかい素材で青色の春らしいおしゃれなパンプス、もう一人の方は靴ヒモのスポーツシューズでした。

パンプスのご婦人はすぐ履き終わりもう一人の方を待ちながらおしゃべりしています。靴ヒモの方はヒモを結びながら会話をしています。

そして履き終わり、二人でヨイショと立ち上がる。

僕は少し驚きました。足の形がお二人で全然違う。

パンプスの方は土ふますが落ちてしまい足の裏が外を向いてしまいうような足になり、靴ヒモの方は足の裏がまっすぐ地面の方を向いています。当然その土台に膝・股関節・腰とからだに乗ってくるのですが、土台が崩れてしまっているパンプスの方は膝が曲がってしまっています。スポーツシューズの方はスツとしています。

残念ながらそのお店はふすまで仕切られていたので僕が見えたのは膝までで、腰や上半身の姿勢までは見えませんでした。差がある事が想像できます。

その二人では年齢も持っている疾患も違うかもしれませんが、もしパンプスの女性が同じように靴ヒモのあるしつかりした靴を履いたならもう少しスツと立っているのではないだろうかと思わずにはい

れない光景でした。

是非今お持ちの靴、これから買う靴、履く際はご自分の姿勢なども御覧になってください。

足下を見つめ直す事で、快適で美しい外出となるかもしれません。

### 補足

日本の靴に対する関心度は海外に比べてとても低いと言わざるを得ない状況です。

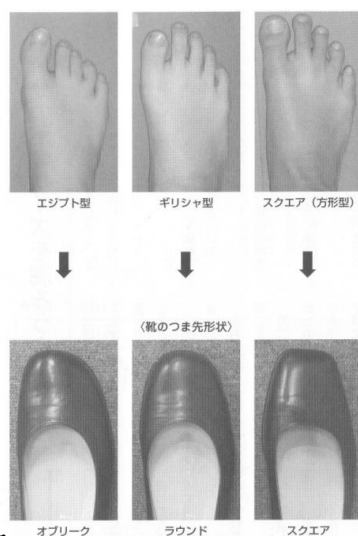
(一応規定はあるものの実際は) 23cmの靴というのは、23cmの足が入ればいい靴という事らしいです。だからメーカーによつてサイズが違うように感じるといいうような事があるのですね。

同様に、改善して欲しいのが「上履き」。今まで紹介した靴選びのポイント、その全てを満たしていない靴と言えます。上履きは授業中のみというのならまだしも、それを履いて体育や休み時間に走り回ったりしているのです。成長期の子供のからだを支えるため、せめてヒモ靴にしてもらえたらなと思います。

靴の事はまだまだ勉強中です。色々意見のある中この靴選びのポ

イントは大体共通しています。良くわからない方は、僕か、もしくはシューフィッターのいるお店に相談ください。

くおまけく



親指が一番長いエジプト型、ひとさし指が一番長いギリシャ型、横並びのスクエア型、あなたはどのタイプでしょう。僕はギリシャ型ですね。日本人に多いのはエジプト型。靴の先端も良くみると頂点の位置が違ったりします。自分の足と見比べてみてください。

### 参考文献・図

「外反母趾は切らずに治せる」  
内田俊彦著 現代書林

「足のトラブルは靴で治そう」  
塩之谷香著 中央法規

楽に楽しく

目の前にゴミが落ちていたとします。これを右手で立ったまま拾う時、右足を前に出すか、左足を前に出すか、どちらが楽でしょう？



写真のように右手が前に出ているときは左足を前に出したほうが楽ですね。



手紙を書いている人を真上から見たときの絵。右手が前に出ている時に、右足が少し前に出ているとこのようにねじれてしまいます。

左膝頭を右膝頭より少し前に出してあげると真っ直ぐになります。その他の原因として、ペンの持ち方、肘の張り方、肩の位置があります。

日本の湯のみとコーヒーカーップ、大きな違いは、取っ手があるかないか。湯飲みを口に持って行く時には肘がはらないけれど、コーヒ

ーカップの取っ手を持って口に持っていく時は肘がはります。

日本のノコギリは引く時に切れますが、海外のノコギリは押す時に切れます。

字を書くのも、一般的な右利きの場合右から左へ書いていきます。(現在横書きは左から右ですが、昔は右から左へ書いていました)

これは日本人にとつて、体から腕などが離れる事を嫌い、体の近くにある・持つてくる姿勢が楽な姿勢、効率的な姿勢だという事を経験上知っていたのですね。窓拭きの手を横ではなく上下に吹くと楽です、試してみてください。

毎月第四土曜日の東光會では、このように体を身近に感じる体操、手当てを楽しく学んでいます。興味のある方はお気軽にご連絡ください。

### 参考文献・写真

「職業にあわせた操体法」  
金井聖徳著 農文協

鍼灸指圧 東光庵

鍼灸あま指師

くまおかひろき 熊岡央企

[TEL] 0467-98-3213

[mail] toukuan@hotmail.co.jp

[HP] 「東光庵」「熊岡」で検索