

# 市民公開講座

## 足と健康寿命の深い関係



社) 足育研究会  
代表 高山かおる

健康寿命という考え方を知っていますか？健康寿命というのは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指し、平均寿命との差を減らしていくことが高齢化社会にとっては急務な課題になっていますが、厚生労働省の発表している平成25年のデータによると日本では男性は9年の間、女性に至っては12年も、健康寿命と平均寿命に差があります。どういう理由から要支援になるかという調査では「関節疾患」が20.7%で最も多く、要介護者では「脳血管疾患（脳卒中）」が21.7%、「認知症」が21.4%と多くなっています。また日常生活全般に介護の必要となる要介護4の状態に陥る原因の第3位は転倒による骨折という結果です。この結果から読み解くと、内臓の疾患で支援や介護を受ける状態になる以上に、関節の問題や転倒といった体の外側の機能が悪くなるのが、健康寿命と平均寿命の差を生む問題であることがわかります。体の外側の機能というと膝や股関節、腰などの関節ということになりますが、「0歳から100歳まで健康な足を守る」ことを目標とした足育研究会では、これらの関節の問題は足もとの問題に直結していると考えて、問題解決の糸口を探っています。ご本人自身の問題であると感じる方も多いと思いますし、ご両親の問題、お子さんやお孫さんの問題ともつながっています。足もとの問題とはどういうことか、解決策はあるのか、この講座を通してお伝えしたいと思います。多くの方にご聴講いただけますと幸いです。

## 歩く動作と足の関係について



運動部会  
黒田恵美子

私たちの身体は206個の骨でできており、「足」は片足28個の骨が上手に組み合わさって「動く」ということをしています。足のトラブルは、その上の関節である膝、股関節、骨盤、腰、背骨、肩甲骨、首に影響を及ぼします。単純に骨を積み木だと考えたと、下の方で左に1cmずれたらその上で右に1cmずらさないとまっすぐに立っていることができません。骨盤で起こった歪みは下のひざへ、上の腰へと波紋のように歪みを連鎖させていきます。

足にトラブルがある方はひざと股関節の使い方に問題があることが多いです。ひざが内側に向かって曲がる（内また）と、重心が親指の付け根（拇指球）と土踏まずにかかり、指先は浮きやすくなります。本来あまり力がかからない場所に重心が乗ることで、鶏眼（うおのめ）や胼胝（たこ）ができたり、外反母趾や浮き指になったりします。また横のアーチがなくなる開張足になることもあります。

さらに、足のトラブルが元になって、それを避けるように身体をゆがめて動くことで、連鎖的に腰痛やひざ痛などを引き起こします。

ただし、人間は積み木ではなく、筋肉や関節でこれを修正することができますから、より正しい動かし方を意識することや、その動作をしやすくするために筋肉を強めたり関節を柔らかくしてあげることで、これを改善することができます。

日常で一番多く繰り返している動作は「歩き」です。千、万の単位で行う動作ですから、歩き方は、足への影響がとても大きいのです。

そこで、歩く動作の仕方を見直し、体操やストレッチ、筋トレなどのエクササイズで歩き方を改善することと、毎日の歩き方を意識して生活することがとても大切になります。

歩き方、動き方を意識して、体操を取り入れて、「足」のトラブルの改善につなげていきましょう。