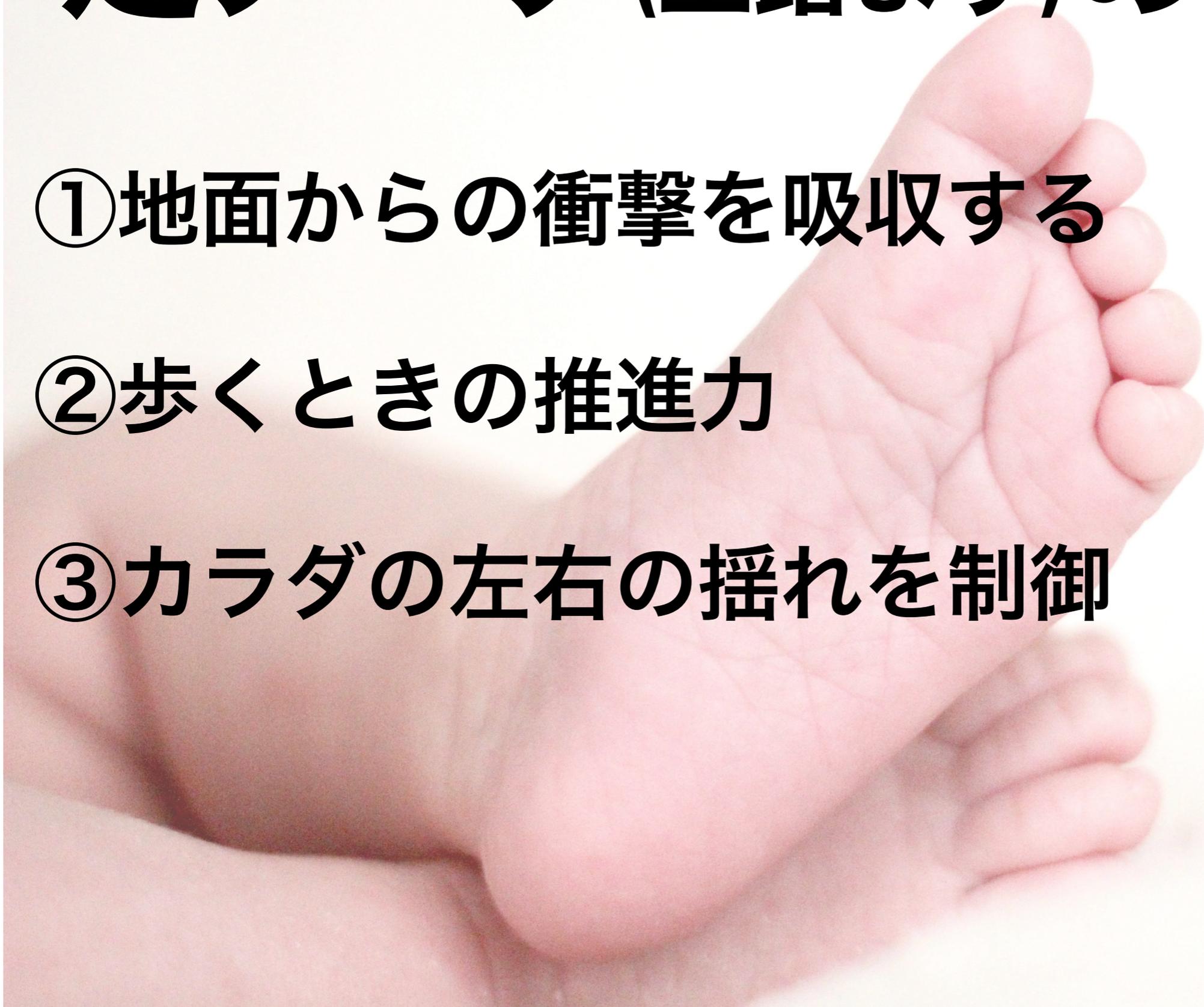


扁平足を知ろう

療法士の視点

足アーチ(土踏まず)の役割

- ①地面からの衝撃を吸収する
- ②歩くときの推進力
- ③カラダの左右の揺れを制御



足アーチ(土踏まず)の役割

①地面からの衝撃を吸収する

②歩くときの推進力

③カラダの左右の揺れを制御

体重を乗せた時に、ほどよくアーチが潰れる
衝撃を分散して足首や膝への負担を軽減できる
ようになっている

足アーチ(土踏まず)の役割

①地面からの衝撃を吸収する

②歩くときの推進力

③カラダの左右の揺れを制御

親指が床をきちんと捉えて
蹴りだす推進力の源

足アーチ(土踏まず)の役割

①地面からの衝撃を吸収する

②歩くときの推進力

③カラダの左右の揺れを制御

足裏でバランス制御を行っている

足アーチ(土踏まず)の役割

- 立つ・歩きたがらない
- 床でゴロゴロを好む
- 動きがどこかぎこちない
- カラダを左右に振って歩く

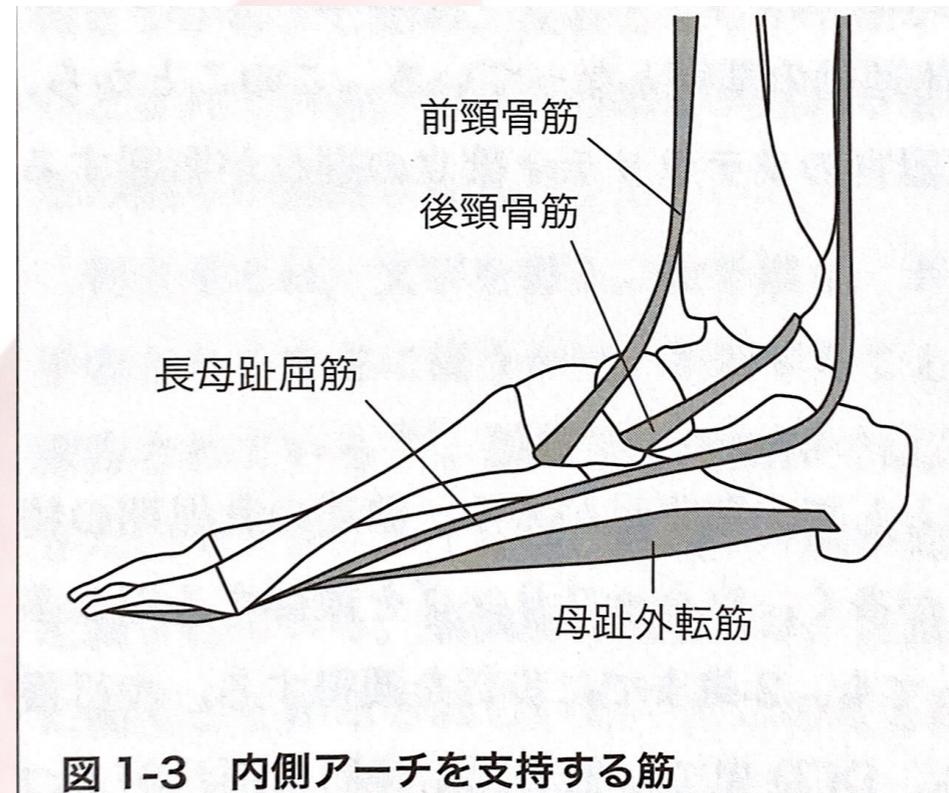
もしかしたら、
足アーチの機能低下が影響しているかも知れません

足アーチを支える筋肉

①後脛骨筋

②前脛骨筋

③長母指屈筋



①②③の働きが弱いと、足に体重が負荷されると

アーチが潰れて扁平足になる

筋肉を鍛える遊び

①後脛骨筋

②前脛骨筋

③長母指屈筋



踏ん張り
あそび

筋肉を鍛える遊び

① 後脛骨

② 前脛骨

③ 長母指



鼻緒の履物が履ける。足指がしっかり働く

扁平足

足以外にも

キカラが弱い



① 全般的に筋力が弱い

② 筋肉の緊張が低い

→ カラダを支えるが苦手

③ 足裏への刺激が不足。踏ん張りが弱い



裸足で不整地を歩く機会が少ない

扁平足の程度

アーチ高率測定

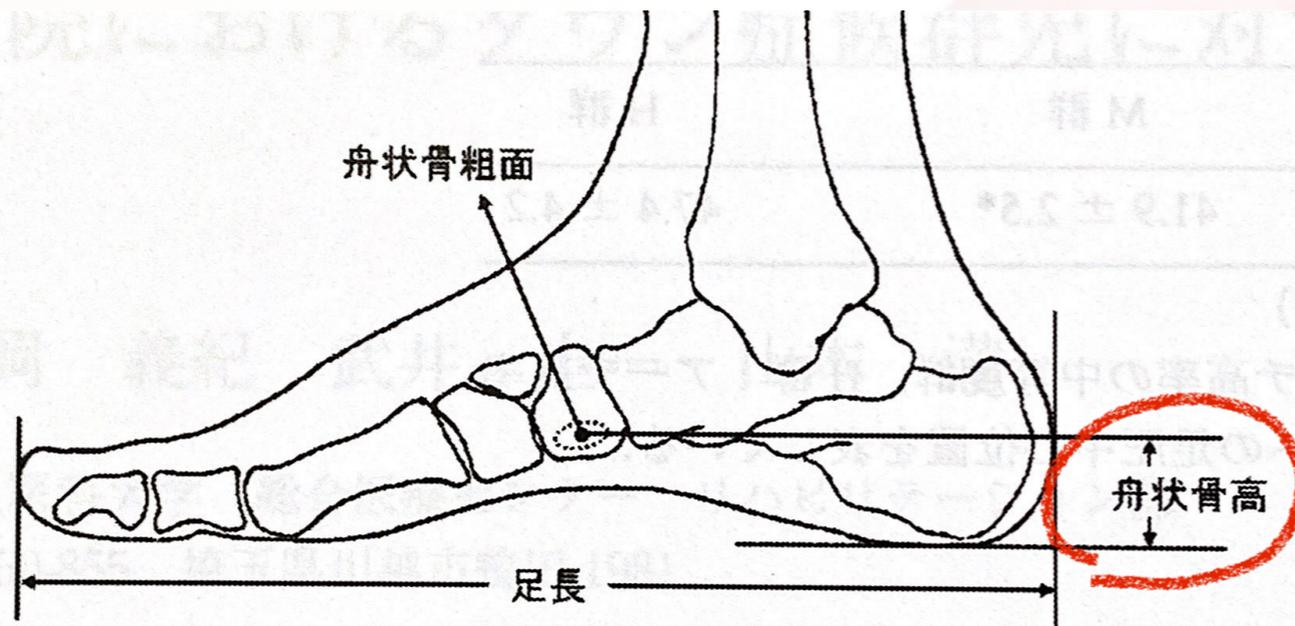


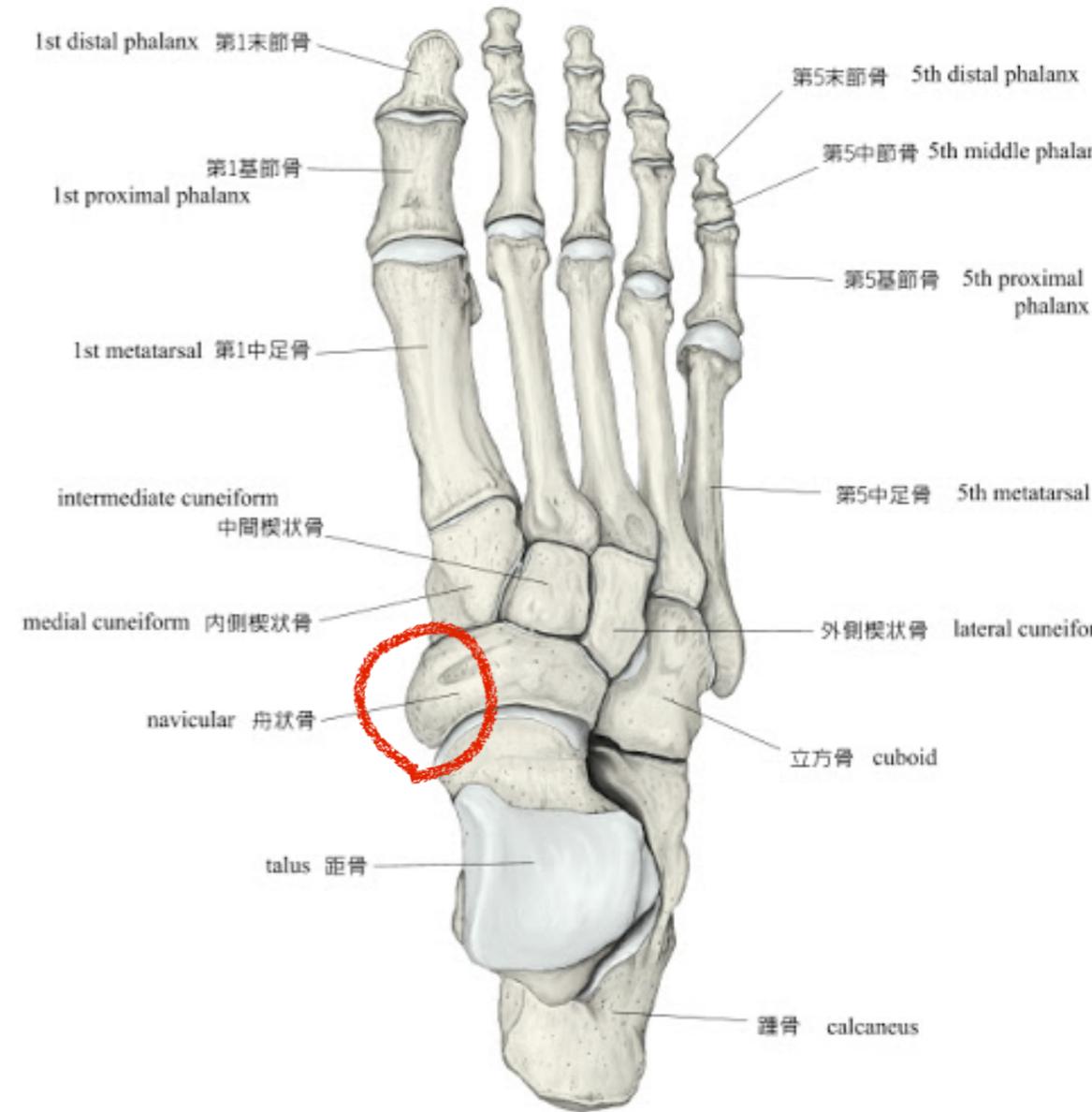
図1 アーチ高率測定方法

$$\text{アーチ高率 (\%)} = \frac{\text{舟状骨高 (mm)}}{\text{足長 (mm)}} \times 100$$

舟状骨高：床から舟状骨粗面までの高さ

足長：踵から母趾までの距離

足幅：第1中足骨頭から第5中足骨頭までの距離



アスリートにも扁平足

「扁平足だからダメ」ではない

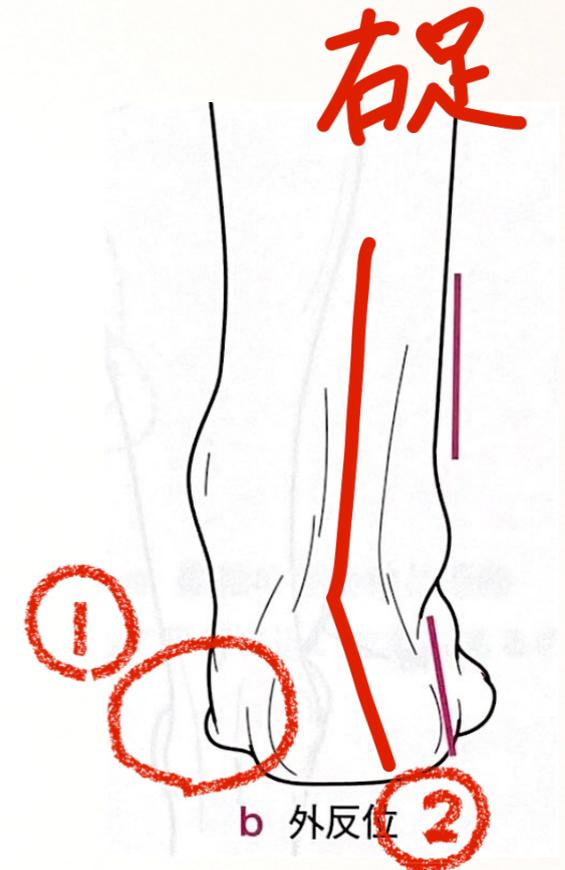
成長や環境によって、変わるもの

扁平足による「カラダの不調はないか」

普段の生活から気にかけていきましょう

病院受診の目安

- ①土踏まずが踵より出ている
- ②踵がハの字に倒れている
- ③立っていても足の指が浮いている



①～③に限らず、心配事があればかかりつけの医師に相談しましょう

土踏まず・扁平足

(まとめ)

- ①足の指をしっかりと開く
- ②足首を上げ下げ
- ③全般的筋肉を高める

足のアーチ(土踏まず)に注目して、一緒に遊んでください