



「土ふまず」があるのはどうして

「土ふまず」は、重要なはたらきをしている

「土ふまず」というのは、足の裏の、地面に接しない部分のことで、人間の足（くるぶしから下の部分）は、26個の骨が、じん帯という、骨を結びつけているひもと、筋肉に支えられて、アーチのようになっており、これが「土ふまず」です。

この「土ふまず」が、クッションのようになって、体の重みを支えたり、歩くときには、バネのようにはたらい、足の動きをなめらかにしているのです。

「土ふまず」が正常にはたらかないと、足の動きがおさえられ、筋肉にむりがきて、血行が悪くなり、つかれやすくなります。

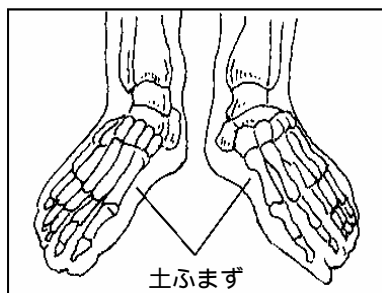
また、この「土ふまず」のアーチが、使いすぎや体の重みにたえきれず、のびてしまうと、「土ふまず」がなくなり、偏平足になります。

偏平足になると

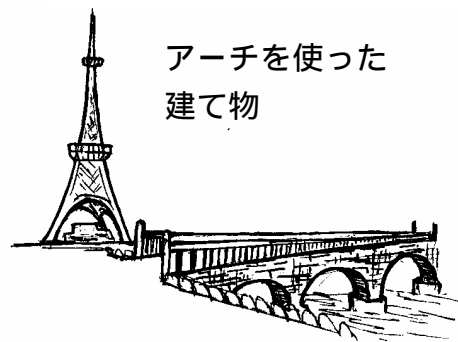
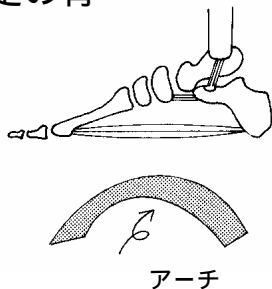
偏平足には、長時間、立って仕事をする人がなりやすく、偏平足になった場合、おもに足の痛みや、つかれを感じることが多くなり、腰痛を起こすことがあります。

また、すばやい動きができなくなったり、運動神経もにぶくなります。

(監修・保志 宏)



足の骨



アーチを使った
建て物

