

# おのころ健康だより

## 院長コラム

### 『靴下と脳機能』

最近では5本指の靴下を履く人が増えてきました。私も10年以上5本指の靴下を愛用しております。5本指の靴下に変えた理由は、「足の指が締め付けられるので気持ちが悪く」というものです。

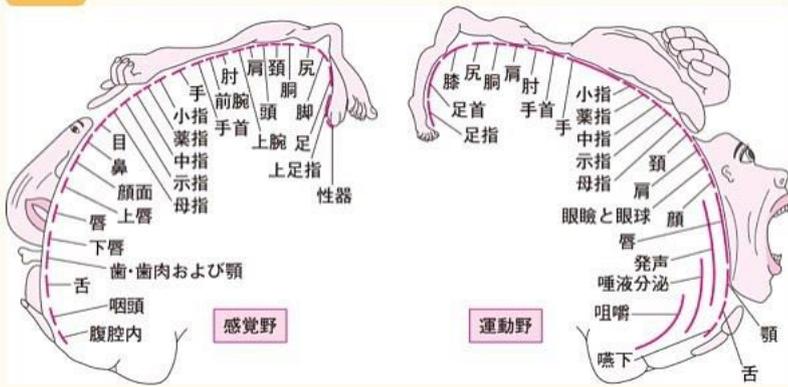
5本指の靴下に変えたところ、その問題は解決された上に、冬に血行を阻害しないので「足が冷えない」というのも実感出来ました。

単純にその2つの効果だけでも5本指の靴下を勧めるのに十分な理由ですが、タイトルにもあるように、脳の機能と合わせて更なる5本指の靴下のメリットについてお伝えしたいと思います。

脳の身体と対応する領域は下の図(前から見た断面図)にある様に、顔と手が大きな領域を占めます。足はそれに比べると狭いですが、胴(体幹)よりも広い脳の領域を占めます。人類が裸足で生活していた頃はもつと占めていたかもしれません。

今は整地された地面を丈夫な足底の履物で歩くことが多いので、あまり足指の機能は重視されませんが、本来は足指の感覚で地面を捉えて、移動していたと思います。靴の中とはいえ、せめて5本指の靴下で足指の本来の感覚に近い状態にしておくことが、脳の機能の維持や、バランス機能の維持に繋がると思います。

図4 ペンフィールドの図



## 今月のモコさん

冬の毛に変わってモコモコしてきました。温度変化に対応しにくい時期です。体調管理に気を付けましょう。



## 歩き方のお話

淡路島に住んでいると、自動車に乗ることが多く、歩くことは少ないですね。その分、質の高い歩き方をするように心がけたいものです。

以前、ある大型店で見た光景なのですが、雨が降っているので急いでいるおじいさんが、すごく頑張つて足を上げていますのですが、地面を蹴ることがおろそかになり、全然前に進まないという光景を見ました。

ちょうど、同時期に神戸の方に行つたときに腰のかなり曲がつたおじいさんが歩道を歩いているのを見たのですが、結構歩くのが速く感じました。

都市部にすんでいる方の方が、歩く機会が多くて、効率的な歩き方をしているようです。

結局、神戸で見かけたおじいさんの方は、**地面を踏む**力を効果的に使っているのと、腰が曲がっているために自然に**重心が前方**にかかっているために自然と速く歩くようになっていたと思います。

上手く地面を踏む、重心を前方にするという

歩き方は、雪国の方が転倒しないように歩く方法というのに近い感じがするので、参考資料として左に貼っておきます。

ある武道家の著書では、体重移動の重要性と、かかとを強く踏むことの重要性が書かれています。一般にもかかから接地することは言われています。しかし、体重移動を伴わなければ、雪道では滑つて後ろに転倒してしまいます。

体重の前方移動を伴つたかかと接地は左の図のようになると思います。なお、前々回の「立ち方」でも話した、前にかなりお辞儀した感覚になつてしまふと思います。ですが、実際にはそれほどお辞儀していないし、体重移動がスムーズになつて頑張らなくても速く歩くことが出来ますよ。ぜひ、練習してみてください。

