

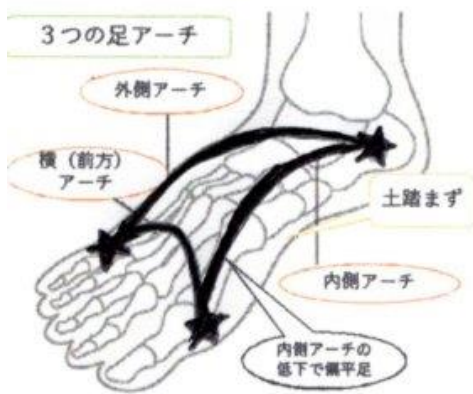
# 足趾（そくし）について

足趾は「あしのゆび」のことです。足趾をしっかり拵げることができますか？  
日常生活では、ほぼ意識することがないと思いますが、とても重要な部位ですよ。

## ●【趾】の語源

音読みで「シ」、訓読みで「あし」「あと」と読みます。「止、足跡」などから発生していると言われ、足に力を入れて足跡をつけることから、「あしあと」の意味の字として「止」にあしへんをつけた「趾」の字が作られたと言われています。それゆえ足趾は、私たちが静止する時や動き出す時に体を支える重要な役割を担っているといえます。また、解剖学的には、手の指を「手指」、足の指を「足趾」と区別して使われていることが多いようです。

〈図1〉



## ●足のしくみとアーチ

足は26本の骨から構成され、体をしっかり支えるために強固な靭帯、筋肉、腱などで支持されています。

足は全身を支える土台です。体の中で唯一、毎日何千回も地面に接地し負荷がかかる部位です。それゆえ、足の環境を改善することで身体動作に変化が起ってきます。

さらに、足には骨・筋・靭帯で構成している「3つのアーチ」があります。〈図1〉

横（前方）アーチ、外側アーチ、内側アーチ（土踏まず）から成ります。これらのアーチは足趾がしっかり使えないとアーチ構造が失われていきます。特に内側アーチが崩れると、土踏まずの無い扁平足化が進んでいきます。最終的には、足腰の機能低下や腰・膝痛など身体に影響を及ぼしてきます。

## ●転倒防止にもなります

転倒予防には、体を支える腹筋・背筋や足上げ、膝伸ばしなどの筋トレを重視しがちかも知れませんが、足趾も重要な部位です。特に、腰が曲がってくるとどうしても体の重心が足の後方、かかとに掛かります。結果、足趾を使うことが減って筋力低下が進み、立位や歩行時に足趾に力が入らないため、踏ん張ることができず、よろけたり・つまずいたり、また、後方に転倒する危険も高まります。

〈図2〉



## ●そのためにも足趾を動かしてみよう

1. 足趾を意識しましょう（自分の手指で足趾を触る）
2. 足趾を拵げる〈図2〉  
（足趾をしっかり握ってから目一杯開く「グー、パー」）
3. タオルギャザー〈図3〉  
タオルや新聞紙などを足趾でたぐり寄せる  
（親趾だけでなく全趾を使うようにする）  
無理のない範囲で動かしてみませんか。

〈図3〉



【リハビリテーション科長 勝山 典年】

