

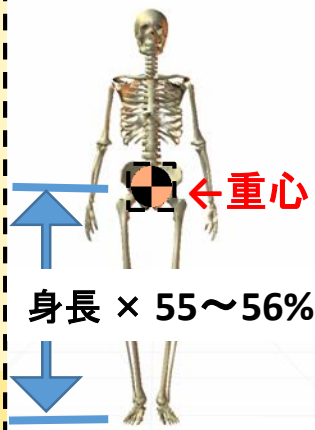
# かたの通信

今回のテーマ

## 「バランスと足の指」

2018.10  
vol.6

人間は常にバランスをとることによって、転ばずに立っています。そのバランスをとるということは、**体の重心をコントロールする**、という作業になります。そもそも、成人の重心はどこにあるかというと、下の図のように**骨盤の中**にあります(足の裏から身長の高さの55~56%の高さ)。



「**バランスが良い**」とは「**重心のコントロールが上手にできる**」ということになります。このバランス能力が良いと、安定性が良いということになり、転倒の予防になったり、スポーツなどでは当たり負けしなかったり、高度なプレーができることになります。

では、重心をコントロールするにはどのような能力が必要になるでしょうか。色々な要素がありますが、一番わかりやすいものは、「**体幹の安定性**」だと思います。

以前お話したように、姿勢を保つのに腹筋などの筋力は非常に大切ですが、今回取り上げたいのは、**足の指の力**です。いわゆる「地面を踏ん張る力」です。人間は立っているときに、足の裏では下の赤い枠の範囲に重心が落ちるようにバランスをとっています。この枠内に重心を落とすため、足の指の力が必要になってきます。もちろん、地面を指でしっかり踏ん張ることで地面に接している面積も増え、安定性が増します。

そこで、「**踏ん張れる指**」とはどのような指かというと、右の写真のような指です。足の指でグー(握る)をしたときに、手の**握りこぶしの様な形状**が観察できれば、機能的な指と言えます。特に**小指、薬指**は**動きづらい**ので試してみてください。



かたの整形外科クリニック  
理学療法士 大竹