



足から健康を考える (土踏まず編)

発行：根来接骨院 院長 根来信也
 神戸市灘区日尾町1-2-9豆田ビル1F TEL&FAX：078-862-3628
<https://negoro-sekkotuin.jimdofree.com/>



みなさん、こんにちは。
 コッラボ通信も第六号になりました。

前回より足から健康を考えるをテーマにお話しをしております。

今回は当院にある、『足底観察装置（強化ガラスで割れないようにしたスクヤナー）』で足型測定を行っているときに、患者様から「発達段階における土踏まずの変化」そして、今回は「扁平足」についてを、お話ししたいと思います。

私の長男が生まれた時に、病院で足形を取ってくれました。まだ、立つことも座することもできない時の足裏は踵も小さく、土踏まずもできていません。



生まれた時 (右足)

生まれて、半年ぐらいいなるとくと首も据わり、寝返りをしだし、足趾(ゆび)を使うようになってきます。



生後6カ月 (左足)



生後6カ月 (右足)

よく動かしている左足裏にシワがしっかりとあるのが分かります。生後六カ月ですでに左右の足に違いがあることに驚きました。

ハイハイをする時期にはしっかりと足の親趾(ゆび)を使うことが、土踏まずの形成だけでなく、脳への刺激にとっても大切になります。

土踏まずの観察

長男の土踏まずの成長を観察し続けていました。

四歳になると支え足側(写真左足)から土踏まずができはじめているのに感動しました。

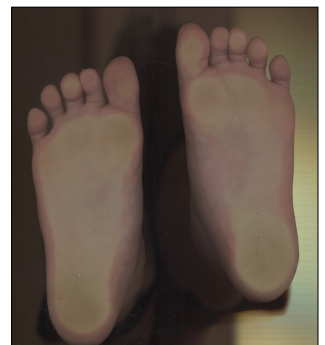


写真 4歳 (2003年5月)

土踏まず形成の変化を追いかけたくて、二ヶ月後に観察しました。すると、左足の土踏まずはくぼみが生れた。五歳の時よりはつきりとしてきました。



写真 4歳 (2003年7月)

右足の土踏まずのくぼみができはじめているのを観察することができました。

五歳になると両足ともに土踏まず形成され、楽しんでに会話するような足型になりました。



写真 5歳 (2003年10月)

八歳にもなると大人の足と同じような形になります。



写真 8歳 (2006年9月)

長男の足型観察から土踏まずは、両足同時ではなく、支える足側(左足)の土踏まずが形成され始めました。しっかりと支えることができるようになりますと反対足(右足)の土踏まずが形成され始めることが分かりました。

足裏観察をご希望の場合、お気軽にお訊ねください。