

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「靴の減り方と歩き方」がテーマです。



理学療法士
福嶋 篤
・特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
・認定理学療法士(介護予防)
・主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第一十一回 靴の減り方と歩き方

■歩くときの正しい体重移動

前回は正しいウォークイングの方法を紹介しました。ウォーキングでも散歩でも、正しく歩くときには、足裏へと体重がかかる理想的な道筋があります。

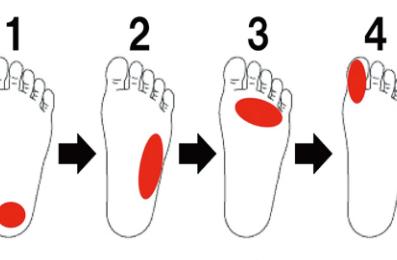
図1は正しく歩いたときに、足裏へと体重がかかる道筋を示しています。体重はまず、（1）踵にかかり、次に（2）足の外側を通ります。（3）足指の付け根を経て、（4）母指球から親指へと体重が移動していきます。こ

しかし、扁平足や外反母趾がある、膝や股関節のトラブルがある、姿勢が悪いといった方は、歩くときに正しく体重を移動できていない可能性があります。歩くときの体重移動は、靴底の減り方へと反映されます。そこで、普段みなさんが履いている靴底を見るこ

のように正しく歩いていれば、足のトラブルも少なく歩いていても疲れにくいと思いま

す。かといつたことがわかります。今回はいくつかの靴底の減り方を示し、大まかにその原因を紹介してみます。

■足引きずり型の靴底の減り方



(図1)：歩くときの足裏への体重のかかり方

O脚（外股）



(図3)：O脚（外また）型の靴底の減り方

X脚（内股）



(図4)：X脚（内また）型の靴底の減り方

ついている方（図3）はO脚（外また）の可能性が高いです。その傾向が強くなると、膝の内側が痛くなることがあります。反対に靴底の内側が減っている方（図4）はX脚（内また）の可能性が高いです。その傾

■O脚（外また）とX脚（内また）の靴底の減り方

まずは、正常な靴底の減り方です（図2）。しっかりと歩幅をのばして、踵から着地するといった正しい歩き方ができていれば、図のオレンジ色で示した部分のように踵

の外側が減っているはずです。さらに、しっかりと蹴りだして歩くことができている方では親指やその付け根部も減っていることがあります。あるでしょう。このような靴底の減り方をし

ていては、姿勢も良く、正しく歩くことができると考えられます。

■両側の靴底を比べてみる

これまで靴底の減り方について述べてきましたが、靴底は片側だけではなく両側の靴底を比べて左右対称となっています。左右非対称性が考えられます。

靴底の減り方を確認することで、気がつかなかつた自分の変化に気がつくことがあるかもしれません。普段はなかなか意識しないと立ってみてください。

いかがでしたでしょうか。次回は「筋肉痛」についてご紹介します。お楽しみに。

議として、運動方法の指導やインソール（靴底）の使用の助言などをしてもらうことができます。対応があります。対

■正常な靴底の減り方

正常



(図2)：正常な靴底の減り方

最後に靴底のつま先ばかり減っている方（図5）についてです。このタイプの方は、極端に歩幅が小さく、足を引きずることが多くあります。足の引きずりは転倒にもつながりやすいので、歩幅を大きくしてしっかりと歩けるように足腰の筋力をつける運動をすることをオススメします。

歩くときはしっかりと踵から着地するように意識することも有効です。また、それらの対策を行つても状態に変化がなく、足の引きずりや転倒などをくり返す方は、パーキンソン病などの症状が出ている可能性も考えられます。神経内科の受診も検討してみてください。

足引きずり



(図5)：足引きずり型の靴底の減り方