



# 足から健康を考える (扁平足編2)

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。  
 二月十四日はバレンタインデーですね。チョココレートの代わりにコッラボ通信第八号をお届けします。

前は、足のアーチについて骨からヒトの特徴を説明するために、他の動物との比較を中心にお話ししました。

今回は、扁平足の持つイメージを変えよう！です。

インターネットで扁平足と検索すると「疲れやすい」「腰痛・肩こりの原因」「姿勢が悪くなる」など、からだの不調の原因に関係しています。

別の捉え方をすると、良く足を使うからこそ扁平足になることもあります。

仏教の開祖、お釈迦様も扁平足だったと聞くとビックリしませんか？

なぜ、お釈迦様が扁平足だったと分かるかというと、お釈迦様の足形を石面に刻んだ「仏足石（ぶつそくせき）」を見るとよく分かります。

宝塚市で火の神様・台所の神様で有名な清荒神清澄

寺へお詣りしたときに撮影した仏足石の写真です。



写真1.仏足石

見事な扁平足ですね。お釈迦様は、歩き通した生涯だったと言われています。

現在と違って、道路も舗装されているわけでもない道を長く歩き続けることにより、足裏の筋肉が発達し、扁平足になったと考えられます。

現在では、仏足は足腰のお守りにまでなっています。このお守りは、滋賀県の国宝岩根山善水寺で購入しました。



写真2.お守り

## 二種類の扁平足

当院では、扁平足を足裏の刺激の量が多かったか・少なかったかで注目しています。

仏足石のように足裏の筋肉が発達した扁平足。



写真3.仏足タイプ (右足)

もう一方は、幼稚園や小学校低学年に病気で入院などで、足裏に刺激が少なかつたために足のアーチ形成が不十分なことによる赤ちゃんのような扁平足。

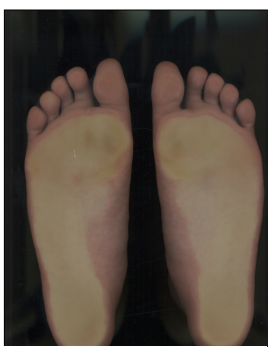


写真4.赤ちゃんタイプ

仏足タイプと赤ちゃんタイプの足裏写真をよく眺めてみてください。

それぞれの特徴が現れています。

仏足タイプでは、足の趾（ゆび）にしっかりと体重がかかっています。

一方、赤ちゃんタイプは、足の趾（ゆび）に体重がしっかりとかかっておらず、いわゆる浮き趾（ゆび）の状態になっています。

仏足タイプは行動的で、赤ちゃんタイプはおっとりしていることが多いように感じています。

ここまで、お読みいただき、扁平足のイメージは少し変わりましたでしょうか？

次号もお楽しみに。  
 足裏観察をご希望の場合、お気軽にお訊ねください。

清荒神清澄寺  
<http://www.kiyoshikojin.or.jp/keidai/>  
 岩根山善水寺  
<https://www.zensuiji.jp/>