

歩々笑

ほほえみ

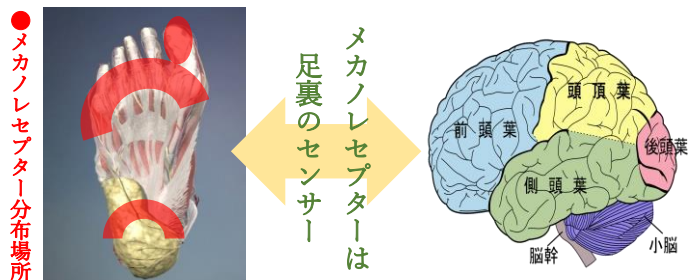


「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

今月の内容は、足裏のメカノレセプターと大脳の司令塔である前頭葉との関係性と足の老化により生じる前頭葉の問題症状についてお話いたします。

▶足裏のメカノレセプター（体性固有感覚）と大脳（前頭葉）の関係性と問題となる影響

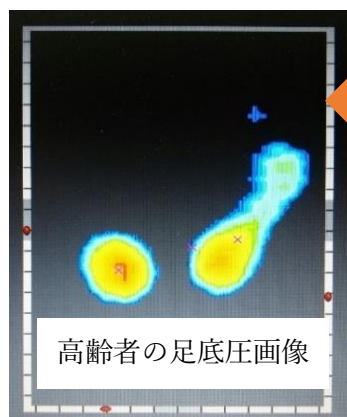


大脳の前頭葉は、人間の運動・思考・創造を司る最高司令塔の役割を担っています。また、前頭葉の働きは、脳の発達や認知行動における理性・意欲・意思決定に最も関係性が高い領域でもあります。

まず、足の老化（メカノレセプターの感度・察知能力の低下）とともに生じる歩行能力の低下と認知行動の変化についてお話します。

1. 高齢者の歩行の終末である転倒

人が歩くのを止める時、それは足もとに力が入らずにバランスを崩す。また、立つ・歩くなどの動作が怖いと感じた時や、転倒からの骨折により寝たきりになる危険性を感じた時でしょうか。その、歩くことを止める方々の足裏の接地面積とメカノレセプターの感度はどの様になっているのでしょうか？



高齢者の足底圧の画像の特徴は、地面との接地面が欠落し、足もとで体幹のバランスを保持できない状態であり、メカノレセプターの感度が落ちていきます。

足裏のメカノレセプター（体性固有感覚）の役割は、前頭葉との通信を行い、倒れない様に意識的に体を支え、体幹のバランスを整える運動制御です。これでは、倒れてしまうのが当然ですね。

老いは足もとからと言われるように、高齢者の足もとは、筋肉の収縮と緊張によって体の運動を起こす伝達速度の脱落による筋力低下と、地面と足裏の接地面積の減少からメカノレセプターの感度が鈍り、姿勢を保持する反応の遅れが生じます。如何に、この現象をくい止めることが出来るかが鍵であり、

- ① 足もとを温め、メカノレセプターの感度を良くする。
- ② 転ばぬ先のインソール！地面との接地面の補整
- ③ 地面を足趾でつかみ蹴る歩行を心がける。
- ④ 一日5000歩。今より、歩幅を5cm広げて早歩きを習慣に！

人間の最大の武器は、歩けることです。若返りの秘訣でもありますので、もっと、自分の足で歩くことの意義や歩けることの大切さを知ることが重要です。

2. 認知行動の変化

足裏のメカノレセプターと前頭葉の通信に問題が生じると、記憶力・感情のコントロール・思考力が弱まり認知行動にも大きな影響を生じます。

まず、認知行動が変化することで起きる症状は、

- ① 我慢が必要なときに我慢できなくなる。
- ② 己の感情のまま行動する。
- ③ イライラすることが多くなる。
- ④ 面倒くさがる。
- ⑤ 不注意が多くなる。
- ⑥ 幼稚になる。
- ⑦ 目標が立てられない、実行に移せない。
- ⑧ 1日ボーッとする。
- ⑨ 言葉がしゃべれなくなる。
- ⑩ 運動機能に問題が生じる。

等と、多様な認知行動の変化が現れます。

昨今、認知症予防に歩行の大切さを推奨している意味がここにあると考えます。歩行を見直すことで、記憶力・集中力・判断力も改善します。

