

# 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。

手と足の「利き手・利き足・軸足」の発達と大脳（前頭葉）の関係性  
そして、大切な時期に必要な足育を考えるインソールの役割と効果についてお話しします。



## ▶「利き手・利き足、そして軸足」

**利き手**とは、人間の左右の手のうち、器用さや運動機能が優れており、より多く使う方の手のことをいい、利き手の決定には、大脳の前頭葉が関係しています。

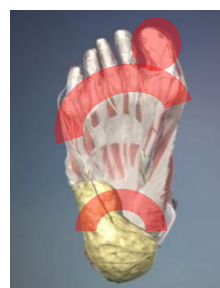
左脳は言語や数字を司る「言語脳」、右脳は直感やリズム感（音楽）などを司る「芸術脳」とよばれ、殆どの人にとって左脳が言語処理を行うので右利きが多い様です。幼児期には、利き手が一定ではなく両手が使われたり、利き手が交代したりする過程を経て、4歳頃に固定されます。



さて、**利き足**とは、器用に動き正確で素早い動作ができる足のことをいい、足裏にあるメカノレセプター（生体固有感覚）で認識される位置情報や動作速度・圧力などの様々な感覚を大脳の前頭葉に送り、脳神経から脊髄神経、そして手・足を動かす末梢神経へと伝達させることで発達を促しています。日本人では、右利きが約7割、左利き3割といわれ、利き足も利き手同様に、運動能力が急激に発達しはじめる4歳頃に固定されていきます。

そして、もう片方の足は、利き足をサポートする足であり、**軸足**となります。軸足は、比較的体重を支え、姿勢を維持し身体を補佐的に支持する役割を担い、筋肉の随意的な運動抑制を支え転倒しないように動作を整えています。そのため、左右の足に加わる体重バランスの違いについては、立ち癖として軸足である左足に多く荷重を抱えることが多いように感じます。

述べたように、手と足の発達過程においては、大脳の前頭葉への影響が強く、子どもの五感は3歳までに形成され、言葉の発達や記憶力・感情・思考力も高め情緒を安定させる効果もあります。そして、運動能力は8歳、前頭葉の発達は9歳までに完了されると言われ、身体を活発に動かすことで活性化します。



### ●メカノレセプターの分布場所

ただ、環境や遊びが大きく変化した最近の子どもたちの足の問題としては、土踏まずの形成が遅れる扁平足や浮指の問題が生じています。この様な、大切な時期だからこそ、靴の大切さやオーダーメイドインソールの重要性を知り、足の骨格構造を崩さずに足裏のメカノレセプターの感度を高め、運動能力や大脳の前頭葉の発達を促す足育の重要性が求められるポイントだと考えます。

### ▶幼児（キッズ）の正しい靴の選び方

※正しい靴の選び方のポイント

- ① 指先に0.5mm~0.7mmの余裕がある。
- ② 足趾が自然に伸ばせる靴先端の高さがある。
- ③ 踵を包み込む踝までの高さ・強度が確保されている。
- ④ 靴底に適度な弾力性と硬さがある。
- ⑤ 横マジックがあり固定感を得ることが出来る。
- ⑥ 通気性が良い。
- ⑦ 足長の伸びが早く、3か月に一度はサイズ確認を行い小さければ買い替えましょう。

サイズ確認をする際は、靴に入っている既存の中敷きを外して、その上に立たせて確認します。利き足が先に大きくなる傾向があり、両足ともにチェックしてね！