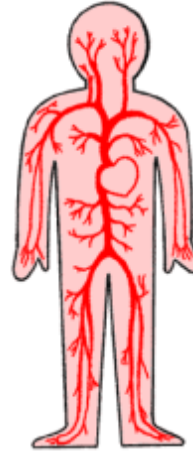


足の役割ってな～に？

足が『第2の心臓』というのは、足が人間にとって大切だということを示しているわけではありません。
足は文字どおり、心臓と同じ役割を果たしているためだからです。

心臓と血液についての役割を考えると、心臓は血液を全身に送り出し、体内を循環してまた心臓に戻ります。
もう少し詳しくいうと、心臓から動脈を経て体のすみずみの毛細血管へと流れて、酸素や栄養分を送っていきます。
全身へくまなく行きわたった血液は、二酸化炭素や老廃物を受け取り、毛細血管から静脈を経て心臓へと戻りますが、それは筋肉の力で戻ります。
静脈の周囲の筋肉が動くことで血管が圧迫され、その部分の血液が移動して心臓へと向かいます。

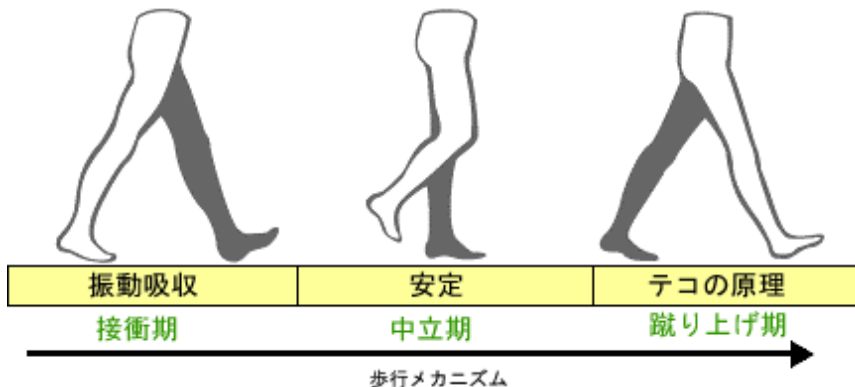


体内の血液循環は常に同じ方向に行われますが、心臓から一番遠い足には心臓のポンプの働きだけでは十分な血液が補給されません。

末端部分に血液を送るために足の場合は『歩く』という運動によって心臓と同じようなポンプ作用をして、心臓を助ける働きをします。心臓から一番離れているからこそ、足の筋肉には他の末端部分以上に働く役割が与えられているのです。

足のポンプ作用

歩くことによって足は大きさが変わります。
宙に浮いている状態では小さく、接衝期に踵が地面についたときと蹴り上げ期に踵が浮いて前足部だけが地面に着いているときは中くらい、中立期のしっかり地面に着地して体重を支えているときは長さも幅も大きくなります。
その変化で足の筋肉の血管の活動が活発になり、血行が良くなります。
そして歩行時の足はポンプ機能として働き、血液の流れを助けるのです。



たくさん歩けば呼吸の回数も増え、酸素吸収量も多くなり新陳代謝も良くなります。
血行が良くなれば血液もきれいになり、心臓も丈夫になるのです。
長時間同じ姿勢でいたり、しびれやむくみがあるときは血液の循環は悪くなっているときですので、歩くことで刺激を与え、脳の働きをも活発にしてくれるのです。