

足からの健康づくり! ケンコーミサトっ子

地球にやさしく
ダイオキシンが出ない!



ゾウリの産地として、わが国トップの奈良県生駒郡三郷町の生産者が、1982年に子どもの土踏まずの形成促進を考慮し、足の指(趾)がより一層働き、母趾の外反や足の発達のおかしさを防ぐ、**健康履物**ミサトっ子を作って成果をあげました。その後、数多くの深刻な問題が足に急増しましたが、ミサトっ子はこれらの矯正や予防に素晴らしい力を発揮しました。その効果はTVや新聞、雑誌などで報道されて、**ケンコーミサトっ子**は全国で注目されています。

園の先生方や、お母さんから…

- 土踏まずが形成された。
- 母趾の外反や内反、変形が改善された。
- 浮き趾や巻き爪が減少し、趾力が強くなり事故が少なくなった。
- 体のゆがみが矯正され、筋力や柔軟性・平衡性・敏捷性・持久性などの体力や走・跳・投の運動能力が向上した。
- 姿勢が良くなり、落ち着きが出て、判断力や意欲が高くなった。



ケンコーミサトっ子をはいて元気に遊ぶ園児ら
(埼玉県日高市たかはぎ幼稚園)



ケンコーミサトっ子の特徴

- 豊かな経験と確かな技術で作った、安くて、軽くて、丈夫なゾウリです。
- 天然のイ草と有害物質が出ない材料で作った足にやさしい、はき心地がいい、趾や足の力そして全身の筋肉をしっかりしたものにするゾウリです。
- このゾウリで通園し、鬼ごっこ、ドッジボールなどをすると、2本の足でバランス良く立って動きやすい逆三角形の足になるだけでなく、心臓から最も遠い趾先からの筋肉のポンプ作用で血液の循環が促進され、姿勢の改善などと作用し合って脳の働きも良くなります。
 - 踵よりもゾウリの方が大きいと、斜めにはくので、ミサトっ子の効果が半減します。
 - はぎにくい場合はゾウリの先端部と踵部を持って、鼻緒がある方へ数回曲げて下さい。
 - すべて手作りのため、極めてまれに前緒に違和感がある場合がありますが、この時は左右をはぎ変えて下さい。
 - 脱げやすい時は横緒のつけ根に輪ゴムを結んで踵を作ると、ゴムが切れる前に上手にはけます。
 - 汚れた場合はタワシで洗えます。ただし、水に長く浸けるのは止めて下さい。



●サイズ

こども用	15、16、17、18、19、20、21、22
おとな用	23、24、25、26、27
特大	28 (花紺・黒・鉄紺のみ)

●鼻緒の色

こども用	花紺	赤	
大人用	花紺	赤	黒
	鉄紺		エンジ

登録商標 第2313566号

三郷町・三郷町教育委員会推奨
各地小・中学校、保育園、幼稚園で指定

ケンコーミサトっ子のお問い合わせは…

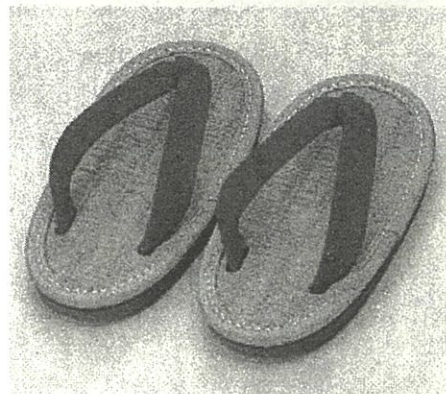


ミサトっ子 ぞうり

からだの元気は、

「足ゆび」の解放から始まる。

ぞうり履きの効果にご注目ください。



「何で今どきぞうり？」と、思いますか？

現代って、小さいときから靴下と靴を履く日常で、足ゆびを使わないですんでしまう暮らしになっていますよね。

「手を使う」のは、手の指を使うこと。
「足を使う」のも、同じなのです。

感覚器官である「足ゆび」でしっかり地面をとらえて動かないと、正しい姿勢づくりができず、身のこなしが悪く、運動能力も育ちません。ことに発育中のお子さんは、「足ゆびの育ち」の助長が大事です。ぞうりは、鼻緒を足ゆびではさまなければ歩けませんので、全身の筋力アップと発達のよい刺激になります。

では、ビーチサンダル等どんなぞうりでも、鼻緒があればいいのでしょうか？ 実はそうではありません。設計のよいぞうりとは、鼻緒の位置・材質・すげ方・ぞうり底の保持性・やわらかすぎず、かたすぎないクッション性・ぞうりの形状などなど、発育・発達の生理と運動性の両面から整合されて作られていないといけません。

「ミサトっ子ぞうり」は、これらの条件を満たしています。
「ミサトっ子ぞうり」は、足を守り、からだを元気に育てます。

あなたの「足」は大丈夫?! 生活を「足」から見直しましょう!

■サイズの選び方・履き方について

ミサトっ子ぞうりは、履き始め鼻緒がきつく感じられ、初めから長時間履くと足が痛くなる場合があります。そこで、1日目は15分だけ、2日目は30分、翌日からは2~3時間というように、徐々に履いて下さい。4日目頃からは鼻緒がその人の足になじんできます。この状態で、かかとはぞうりから1cm弱ほど出るのが、ぞうりのサイズの理想です。

大きすぎるぞうりは、足の甲が痛くなったり、雨の日は後バネがしたり、斜め履きになったり、歩容が悪くなります。子どもの足は1年間に平均で7~10mmしか伸びないので、ジャストサイズをお選び下さい。

つま先にぞうりを引っ掛けた履き方では、ミサトっ子を履いた効果が得られないだけでなく、足に余分な力が入るので、足の甲が痛くなる事があります。

お子さまの成長には個人差がありますが、足ゆびの力が弱いお子さんや、小さいお子さんは、あし指の力がつく3才頃からお試し下さい。

※上手な履き方=履く前にぞうりをしならせる。

ミサトっ子のかかと部を右手につかみ、左手のてのひらに先端部を当てるようにして持ち、表側（鼻緒がある方）に数回強く曲げた後に、足ゆびの股を、前緒のつけ根まで履くようにして下さい。



＜サイズを計る目安＞

足ゆびのつけ根からかかとまでの長さ+3cm
※幅広・甲高の場合はさらに+1cm位

■ミサトっ子が汚れた時

ミサトっ子は畳表の裏に布を張り、多少濡れても畳表がはがれないように作ってありますので、タワシ洗いができます。しかし、水の中に漬けておくのは止めて下さい。洗った後は、日影でよく乾かして下さい。

湿気によりカビが発生した場合、ブラシでカビを取り除き、固く絞った雑巾で拭き取ってから、アルコールを含ませた布で拭くと万全です。

ミサトっ子ゾウリのすすめ



兵庫教育大学名誉教授
原田 碩三

あしのゆび つか 趾を使わないと動けないミサトっ子の効果を調べよう

土踏まずが趾を使うとできる図1ことは、本などにたくさんいたが、ゾウリをはいてわかったミサトっ子の効果を、かんたんにガッテンしてもらうために、ミサトっ子をはいたときとほぼ同じ動きの趾のまげのばし運動で、パンフレットにかいてあることを調べよう。

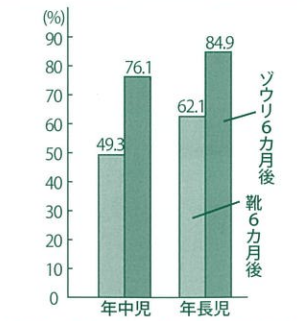
土踏まずができる実験 ゾウリは短い前緒を母趾と第二趾ではさまないと動けないが、趾はゾウリをはいてあるくとすべてがまがる。長い横緒は動くとき、テコの役目をして趾がそののを助ける。つまりミサトっ子をはいて動くと、すべての趾がまげのばし運動をくりかえす。そこで、①足長計で足長をはかる。ゾウリの前緒をはさむ動きによく似た②両足の趾を同時にまげてすむ芋虫歩き図2を20回する。③正座の趾を立てた跪座図3で、体をねじり趾のそりを強くして、5つかぞえて、2往復する。④ふたたび足長をはかると、足のうらのアーチがあがるので足長が短くなる。つまり、半年間ゾウリをはいた子の土踏まずと同じになった図1。差があった左右の足長も、長いほうがより短くなってほぼ同じになる。

ミサトっ子をはいて動くときの趾のまげのばし運動の力はこの実験より弱いが、1分間動くと片足の趾が50回以上ずつくりかえすので、12度くらいの母趾の外反が直り図4、とくに母趾と小趾の力が強くなって図5横にころぶのをふせぐ。生まれつきほぼまわっている足の形も、重心が趾先にちかくなって逆三角形型の直立姿勢をよくする図6。姿勢がいい子は、横からみると鼻と胸が同じ位置にならんでおり、脳がイキイキと働いて、通園も外あそびもミサトっ子をはいている子の姿勢はいい。これをはいて活発に群れてあそんでいる子は腰も立っている。

体力・運動能力・計算能力などがよくなる実験 ミサトっ子をはいた子は、筋力や体前屈、反復横跳、片足立ちなどの体力や、短距離走や立ち幅跳び、ボール投げなどの運動能力が高かったが、芋虫歩きと跪座をしたあとは、これらの項目がよくなる(筋力は、握力計などが無いときはリングテスト図7です)。たし算の数はふえ、まちがいが少なくなる。なお、考える力が弱くなるゲーム脳の原因の電磁波は、携帯電話を体の近くで持つとリングテストがひらくが、芋虫歩きと跪座のあとはひらかない。テレビゲームをしたあとはしっかりあそぼう。機械を使うと判断力や集中力がよくなることもわかる。

体のゆがみを直す実験 北半球の人は両手首のいちばん手にちかいしわを合わせて指をのばすと左手が長い、足や骨盤、軀幹、首、あごなどの左右差が大きすぎる子の行動はおかしい図8。体のゆがみは、片方の筋にストレスをかけつづけるだけでなく、胸郭の弾力が弱くなり⇒胸式呼吸があさく⇒すいこむ酸素が少ない⇒疲れやすくその回復がおそいので⇒心もみだれやすい。左脚が長いと骨盤も左が高いが、肩ははたいたいに右があがる。そして骨盤も肩も高いほうが前にでて、体がねじれるので、図8の影響はさらに大きくなりやすい。体のゆがみも姿勢のようにミサトっ子をはいて動くと直る。われわれはいすにすわって脚をくむときは長い方を上、あぐらや正座をくずした横座りは下にす。しかし、芋虫歩きと跪座のあとは、どちらが上でもへいさだ。大工さんが使う水平器ではなかった骨盤の高さの差もなくなっている。

大きい履物は趾が動かない・アオリ歩行ができない 大きすぎる靴の子の母趾の先は上にそるので、足型の母趾が半分しか写らない。趾が1本も地面についていない子図10を1999年にみつけたが、浮き趾は2002年頃からすごくふえ、力をだす平爪が巻き爪のようになってきた。これらも大きい靴は趾を使う回数も強さもダメなことが大きな原因で、タコ・マメ・魚の目・趾の変形・母趾の内・外反などの発生率が高だけでなく、血液が体にまわりにくい、人間だけがするアオリ歩行ではなく、踵の内側から地面について歩くなど、大きな問題がある。こういう子は雨のあとにズボンがよごれるアトバナがある。ミサトっ子も大きすぎる場合は斜めばきになって、効果が半減する。大きすぎる履物はあはかないこと・はかせないこと。



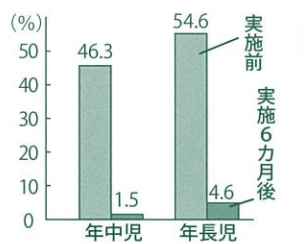
●図1. ゾウリばき6ヵ月と土踏まずの形成



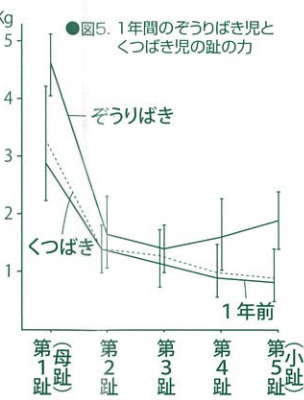
●図2. 芋虫歩きで20歩進む



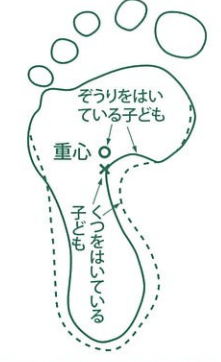
●図3. 跪座 (後ろを向いてゆっくり5つかぞえて趾に力かける)



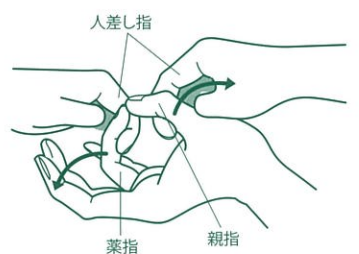
●図4. ゾウリばき6ヵ月と母趾内肉向の減少



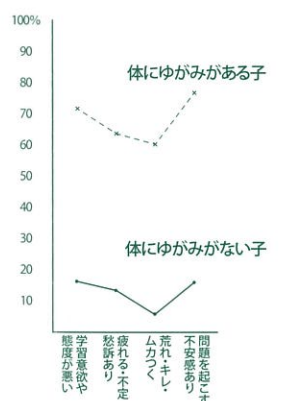
●図5. 1年間のぞうりばき見とくつばき児の趾の力



●図6. くつをはいている子は運動能力が低い子の足、ぞうりをはいている子は運動能力が高い子の足と類似



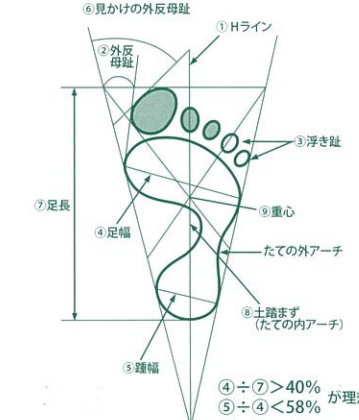
●図7. リングテスト 親指と薬指でリングを作り、他の人がこれを開く。リングの子は抵抗



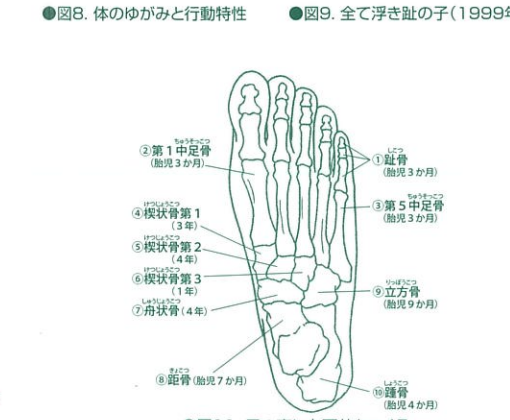
●図8. 体のゆがみと行動特性



●図9. 全て浮き趾の子 (1999年)



●図10. 足の測定部位や重心等



●図11. 足の裏に丸天井をつくる 足根骨の化骨年齢

土踏まずについて

人間も変則四足動物 三脚を撮影の時に使うのは、3本の脚の長さが全て違って、つまり斜面や凹凸がある場所でも、三脚は安定して立つからだ。一般に動物が四足なのは、体が不安定になる移動時に安定する、三脚立ちになるためだ。人間の足の裏には①土踏まずという縦の内側アーチや②小趾側の縦アーチ、③土踏まずの部位の横のアーチ、さらに④趾骨・中足骨アーチが趾のつけ根部位にある。われわれの足の裏は、この①②④のアーチの母趾部・小趾部・踵部の3基点の三脚立ちだから、片足立ちを繰り返す直立二足歩行とアーチ機能による多様な行動ができる 図10・11。つまり足の裏に三脚構造があるので、二足直立で歩き、走ることができる。とくに、踵から着地し⇒小趾側で体重を前に移し⇒母趾側へ足をアオッテ⇒母趾を中心に2・3趾で地面を押して前進し、長い距離を歩き続けるための人間特有のアオリ歩行は足の裏にアーチができてからで、土踏まずができていない人は長距離歩行が苦手だ。三脚立ちをする人間の足の形は、足幅が広くて踵幅が狭い逆三角形だが、これがさらに二足直立を安定させ、直立の二足歩行や多様な素早く巧みな動きを促進する。さらに土踏まずを境に、趾部が前足、踵部が後足の変則四足動物であることが人間の特長だ。ゆっくり歩くと足の趾部・踵部と趾部、趾部・踵部と踵部の3点が常に着地しているが、これが、われわれも動物と同様に四足動物である証拠だ。

土踏まずに代表される足の裏の丸天井の機能 ①立位姿勢のバランスを保つ: タンスの一番下に袴のような空間があり、ビンや花瓶なども底の接地面に空間がないと倒れやすい。②強いアーチで支え・趾力の働きを強化する: 柱がない体育館の屋根はアーチ型だ・机の上で指を伸ばしたのでは指先に力が入らないが、掌に空間を作ると指力が強くなる。③クッション作用で瞬発力を発揮し・衝撃を和らげる: 土踏まずの未形成児は短縄の連続跳びができにくく、とび降りの時に膝を深く曲げる、④趾の巧緻性の促進: 土踏まずの部位を両手で強く握ると趾ジャンケンができやすいなど、アーチは二足直立と直立二足移動のすべてに深く関わっている。

土踏まずの形成時期 子どもの足の骨の化骨 図11 から考えると就学前だが、この形成率が75%だったために1970年初頭に大きな問題になった。しかし近年の形成率は42%程度で、形成しない子や12歳で形成する子も稀でなく、この間に子どもたちの発達には、身体機能や能力、遺伝的に変わりにくい身体構造だけでなく、情緒的・社会的・知的な面、すなわち、人格のすべてひずみが見られた 図8。しかしマスコミは飽きっぽく、親も保育者も、多くの子が同じだと安心して、蔑視し過ぎている。

土踏まず未形成児の増加の理由と課題 土踏まずの形成には趾の使用頻度やある程度の負荷が必要だが、趾使用の激減が土踏まずができない主因だ。すなわち今日の子は、路面が整備されて凹凸がないために直立姿勢のバランスを保つ足指捕地力を発揮する機会が少ない。屋間は靴下と靴を常用しているが、これらは趾を締めつけるだけでなく、靴と靴下、靴下と足の間にすべりが生じて四重に趾の働きを阻害している。1歩ごとに静止があるために趾の働きが必要な歩行だけでなく、活発かつ多様な動きで趾を使用する群れ遊びが、地域だけでなく、園や学校でも激減している。

今日の子は、趾ジャンケンや趾で鉛筆を拾えない、登り棒を趾ではなく足の甲ではさんで登るなどと趾の機能が退歩し、趾や足の筋力が弱く、2000年頃から趾力の発揮を促進する平爪が巻き爪の子や趾の変形児、あるいは浮き趾児が増加している。なお第五中足骨骨端部が、フットプリントで黒く写る子の激増は足の筋力減少の示唆だ。

以前の子は地域の異年齢の遊び集団の中で人格を高めた。趾と全身心を使う群れ遊びは、血液の循環を促進して全身に栄養を供給し、交感神経を高めてその後の副交感神経の働きで食欲や睡眠・排便などの生活習慣を良好にし、脳内ホルモンの分泌を活性化させて情緒を安定させ、生まれつきある体の歪みを防止・矯正した。人間特有といっても過言でない土踏まずの未形成児の激増は、子どもからの人格の全面的な発達の危機を知らせるSOSだ。體の土台である足とこれを育てる趾の使用ができるはき物選びを子育て支援の柱に置いて頂きたい。

ミサト履物協同組合では、あしと履物に関する一般的なご質問の回答を準備しています。