

2014年06月20日 20:02

ハイヒール禁止法案、姿勢への影響も



姿勢矯正士の社内です。6月20日のYahoo Newsではロシアの議員さんが「ハイヒール禁止」法案を提出したことを報じている。

また、New York Timesもオーストラリアの研究チームが「ハイヒールの愛用」でふくらはぎの筋肉に異常が出るという記事を掲載。

毎日姿勢矯正に取りこんでいる姿勢矯正士としてはロシアの議員さんやオーストラリアの研究を待たずともハイヒールの健康への悪影響は今更論議するまでもないことであるが、社会啓発を行ったという点では一歩進んでいると一定の評価をしたいと思う。

しかし姿勢矯正士の視点からすれば、「ハイヒールの使用」はロシアの議員さんやオーストラリアの研究チームが指摘する筋肉への悪影響以外に重要なことがあるのである。

悪い姿勢(スエーバックや猫背など)になる可能性がある。そうなれば慢性的な首コリ、肩コリや頭痛症状が現れ日々苦しむことになる。

さらに放っておけばイギリスのカイロプラクター連合協会の研究結果が示すように猫背が心臓病や呼吸疾患の原因になるであろうと指摘しておきたい。

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2589695/Sending-text-kill-Phone-users-hunch-s-end-messages-affecting-breathing-causing-cardiovascular-problems-later-life.html>

姿勢矯正士は姿勢が原因で不調になっている人々を健康にするため姿勢矯正施術を行う。施術後には健康についてのアドバイスやエクササイズなども行っている。症状や姿勢の改善のためには不可欠なことであるからだ。

スマホやPCが世界中で普及しつつある現代社会においてはストレートネックや猫背による不調症状で苦しむ人々が確実に増加していくであろう。姿勢矯正士の果たす役割は今後益々重要となっていくと思われる。

姿勢矯正士資格を有する日本姿勢矯正士協会会員のみなさんには定期的開催される姿勢矯正研究会には自らの課題を持って積極的に参加することで自らの資質の向上を目指して欲しいといつも思う。できれば毎回有資格者全員に参加してもらいたいと思っている。正しい姿勢矯正理論の研究を深めることで適確な診断力が身につく。また理論に基づいたスピーディーな施術は効果絶大である。会員のみなさん！この道のエキスパートとなって世界各地で活躍しようではないか！

<以下は参考(Yahoo News より)>

【AFP=時事】ロシアの政党・公正ロシア（A Just Russia）の議員がこのほど、「ハイヒール禁止」法案を提出した。かかとの高い不安定な靴に加え、運動靴や、かかとが平らなフラットシューズ、男性のローファーについても、健康に悪いため対策を取る必要があると呼び掛けている。

ロシアと旧ソ連のカザフスタン、ベラルーシが加盟する関税同盟（Customs Union）に法案を提出したのは、公正ロシアのオレグ・ミケーエフ（Oleg Mikheyev）議員。ロシア政府が主導して靴のヒールの高さの公式基準を定める必要があると主張している。

AFP が入手した 5 ページの提案書には「推奨される靴のヒールの高さは 2~4 センチ。最高でも 5 センチまで」と書かれていた。

「極端に高いヒールの靴も、ぺたんこの靴も、履くと悪影響があることがいまや世界中の専門家に指摘されている。このトレンドを変えなくてはならない」と、ミケーエフ議員は提起している。

■ 「女性の悩みを解決したい」

AFP の取材に応じたミケーエフ議員は、法案の主眼はヒールの即時禁止よりも啓発だと語った。 ミケーエフ氏は、女性への思いやりが強いからこそその提案であり、さまざまな足トラブルからロシアの女性たちを守りたいだけだと主張。「彼女たちは若いから、こういうことについて全く考えないんだ」と述べるとともに、ロシア人女性の約 40%が扁平足に悩んでいると付け加えた。 だが、ミケーエフ氏は女性の怒りを買う危険も分かっているようだ。「女性議員がもう半日、口を利いてくれない」と、同氏は冗談めかして言った。 一方、ロシアの女性たちの中には、「ハイヒール禁止法」が成立したならあえて法を犯してハイヒールを履くと息巻いている人たちも現れている。

ハイヒール愛用でふくらはぎの筋肉に異常、豪研究

【1月30日 Relaxnews】あなたはハイヒールが大好きかもしれないが、あなたの足やふくらはぎはそうではないかもしれない。日常的にハイヒールを履いているとふくらはぎの筋肉の繊維が短くなり、けがをしやすくなったり、歩き方が変わってしまったりするという研究結果を、米紙ニューヨーク・タイムズ ([New York Times](#)) が報じた。

オーストラリアの研究チームが「応用生理学ジャーナル ([Journal of Applied Physiology](#))」に発表したもので、ニューヨーク・タイムズによるとこの種の研究はあまり例がないという。研究チームは、最短でも過去 2 年間にわたって週 40 時間以上ハイヒール

を履いていたという若い女性 9 人と、たまにしかハイヒールを履かない、あるいはまったく履かないという若い女性 10 人を比較した。するとハイヒール愛用者のほうが歩幅が狭く、より足に力が入っており、膝が曲がったまま、いつも爪先立ちをしているような状態で歩いていた。この運動パターンはハイヒールを脱いで裸足になっても変わらなかった。その結果としてふくらはぎの筋肉繊維が短くなってしまっており、ハイヒールを愛用していないグループよりも大きな力学的負荷がふくらはぎにかかっていた。

さらにハイヒール愛用者は腱をあまり使わず筋肉に頼る歩き方をしており、アキレス腱などの腱が弱くなってけがをしやすくなる。またハイヒール愛用者の歩き方は、底が平らな靴を履いている人よりもエネルギーが必要で、筋肉が疲れやすいという。また普段ハイヒールばかり履いている人がスニーカーや底の平らな靴を履いて運動をすると、無理に力をかけて普段使ったことのないポジションに足を動かすため、けがのリスクが高まる。研究を率いたニール・J・クロニン ([Neil J. Cronin](#)) 氏は、あまりにヒールが高い靴は避け、ハイヒールを履くのは週 1、2 回程度にして、デスクに座っている時などはできる限り脱ぐようにアドバイスしている。