

[6] 距(きょ)骨 talus (かかと、さいころ)

[6-0] 距骨の名前 「距」は「けづめ」の意味。鶏の足の後ろについている「けづめ」に当たる。獣類でも、脚の後ろ側の関節に距骨がある。羊などの距骨を昔、さいころに使った。硬いため、化石としてもよく残るといわれる。

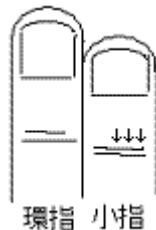
[6-1] 距骨が足首の動きの中心 上に脛骨と腓骨、下に踵(しょう)骨、前方下に舟状(しゅうじょう)骨があり、足首の動きの中心になっている。上面に距骨滑車(きょこつかつしゃ)と呼ばれる滑らかな鞍形の面があり、脛骨と距骨のあいだは上下左右に動くが、ズレると動きが悪くなる。

[6-2] 足首のガタつき 足首を上下に動かそうとすると、足首がゴキゴキという音を立てることがある。足首がガタつくのは、ズレによって距骨と周辺の骨が開くため。また、下の距骨下関節には左右動がわずかにあり、クッションになっている。

調整は [6-4] の反射によるか、[13] の「足全体の調整」による。

[6-3] 距骨のズレ 上から体重がかかっている、舟状骨を押し方向にズレる。すると、周辺の関節群にゆるみが生じ、ガタつくことになる。足首を動かすとゴキゴキ音がして痛みが出ることもある。またガタつきを補完するため、関節周辺が硬くなると考えられる。

[6-4] 距骨の調整 距骨の反射点は小指のDIP関節(第1関節)の甲側、関節面よりやや指先寄りの位置。前方にズレているから、反射操作としては、指先方向から関節に向けて、数箇所を1~2ミリ程度こすればよい。これで足首の動きがよくなり、特に背屈が楽になる。また足首のガタつきが改善される。一度でガタが改善しない場合は、この操作を何度か繰り返すとよい。



[6-5] 距骨の締めすぎ 距骨が締めすぎている人がいる。上記の方法でもまったく足首の動きが出ない。このような人は逆方向、手前から指先方向にこすればよい。

[6-6] 距骨の左右ズレ 脛骨と腓骨のバランスが崩れ、外果は目だって大きく、内果は小さく目立たなくなっていることが多い。この場合は腓骨の調整が必要。また、距骨周辺に圧痛が感じられる場合がある。これは反動を使って改善する場合がある。

[7] 舟状(しゅうじょう)骨 navicular (navi は舟を表す。車のナビもここから)

[7-1] 舟状骨の下ズレ 舟状骨は足根部の内側にある。前後の関節面はカーブをなし、横倒しの舟の形。舟状骨が距骨に押されると下方(足裏方向)へ下がり、隣の立方骨が飛び出して、やや硬く盛り上がった感じになる。癒道整体によれば、舟状骨は蝶形骨と連動している。舟状骨が高くなっていると蝶形骨も上がっている。このとき半月板は外旋。逆も成り立つ。

[7-2] 舟状骨の上ズレ 逆に舟状骨が上に飛び出し、立方骨が引っ込んでいる場合もある。この場合は、甲高の状態、第一中足骨や中間楔状骨が上に飛び出す。このように舟状骨と立方骨は