

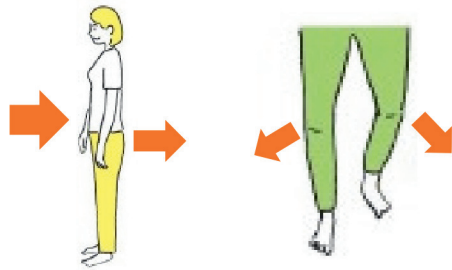
カラダにやさしい歩き方3つのポイント

正しい姿勢が推進力をサポート

私は歩行指導をするとき、必ず姿勢を整えることから始めます。歩き始めの立ち姿勢を変えることで、曲げる歩きがスムーズにできるようになります。どう変わるかというと、下の図の姿勢のように骨盤をやや前傾になるような姿勢をとります。この姿勢をとると肩（肩甲骨）の位置が安定。腕振りもスムーズになり、前進への推進力になります。日本人は骨盤を後傾させている人が多いといわれます。これは生活習慣と関係があり、床や畳の上での生活が影響しています。骨盤が後傾気味だと前に進みにくく、無理に前進しようとするれば体へ負荷がかかることとなります。歩きだしの姿勢が楽な歩行を生み、体への負担を軽減します。

お腹を引っ込め、お尻を少し後ろに出して胸を張る

ひざは伸ばしきらず左右の足幅はやや開き、つま先とひざをやや外に向ける



無駄な動きがなく疲れにくい正しい姿勢が推進力をサポート

歩行時に働くのが、筋力、重力、地面反力です。曲げる歩きは重力と地面反力という筋力以外の力を最大限に利用した歩き方です。

筋力は着地足で地面を押すときに使われますが、曲げる歩きでももちろん使われます。ですが、伸ばす歩きのように、体を持ち上げるような無駄な動きがないので、姿勢が崩れないように体重を支えるだけの筋力ですむのです。省エネ歩きなので疲れにくくなります。

カラダをひねらないから腰への負担も軽減

私たちはバランスをとるために、歩行時、右足が振りだされるときは左腕と左肩を前方に振ります。逆もまたしかり。この体のねじれは腰に大きな負担となります。曲げる歩きは、体を前に倒しながら歩くスタイルで体を大きくひねらないので、腰への負担も軽減できます。

歩けないまま亡くなってしまう方を見て、歩くことは人生において大きな分かれ道です。杖をついてでもいいから、ひとりだけで歩けることが重要だと痛感します。人は足から老いるといえます。上半身よりも下半身の筋肉量のほうが加齢により低下しやすいからです。近年、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり歩いたりする体の機能が低下するロコモティブシンドロームが問題となっていますが、この予防のためにも可能な限り歩くことがとても重要なのです。



当院に来院される前はどのような状態でしたか？



1年前より腰からお尻が痛くて、歩くたびに痛み始め、整形外科で坐骨神経痛と診断されました。痛み止めと湿布、数回の注射をやってもらいましたが改善せず、ロコミをみて連絡しました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



普段、週に2回テニスをやっていたのですが、痛くて休みがちになっていました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



施術の効果もそうですが、正しい動作や歩き方など、自分で無意識に悪くしている習慣のアドバイス頂けたことでどんどん良くなってきました。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



自分で痛めてしまう歩き方になっていることに気付いて、修正した歩き方だと痛みがかなり減ったので希望を持ってました。



当院で施術を受けられた患者様の声



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



おかずにもおつまみにも♪甘辛ごぼう炒め

材料 2人前

目安

10分

- ・新ごぼう・・・1本
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・サラダ油・・・大さじ1
- (A) しょうゆ/白いりごま・・・大さじ1
- (A) 砂糖/みりん・・・小さじ2
- (A) 酢・・・小さじ1



今回は『新ごぼう』を使った簡単レシピをご紹介します。ごぼうの最も特徴的な栄養は「食物繊維」です。同じ根菜類の中で比較しても、にんじんの約2倍、れんこんの約3倍、かぶの約4倍、大根の約4.5倍と最も多く含まれていることがわかります。食物繊維は「不溶性」と「水溶性」に分けられ、不溶性は胃や腸で水分を吸って膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にさせ、便通を促進させます。一方、水溶性は胃腸内をゆっくり移動するため、糖質の吸収を緩やかにさせ急激な血糖値の上昇を防いだり、コレステロールなどの脂質を吸着して体外に排泄したりする働きがあります。ごぼうには不溶性と水溶性がおおよそ均等に含まれていて、野菜類には少ない水溶性をしっかりとることができます。

1 新ごぼうはよく洗い、軽く皮をこそげ取り、5cm幅に切る。さらに縦4等分ほどのスティック状に切る。

2



2 ポリ袋にごぼうと片栗粉を加え、よく振る。

3



3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ごぼうを加え、3~4分こんがり焼き、余分な油をペーパーで拭き取る。

4



4 (A)を加え、汁気がなくなるまで煮からめる。器に盛り付けたら出来上がり♪