

早いもので健康口ひと口メモが始めて3年が経ちました。

1回目のテーマは「疲れない体作り」でした。基本的な体操として前後屈(肩幅に足を開き両手をバンザイのようにして体を伸ばし、続いて体を曲げて膝を伸ばしたまま地面に手をつけるようにする運動)を紹介しました。ストレッチ体操は運動の基本になりますので、定期的に行っていただくのが良いと思います。

患者さんに「最近はどんな運動してますか」と聞くと「ウォーキングを毎日8000歩しています」と得意げに話される方がいます。しかしその方は、お腹も出ていて、猫背で、O脚でした。このような方がウォーキングをすると、体のゆがみがどんどん強調されて、膝、腰を痛める原因となります。

そこで今回のテーマは、**正しい姿勢でウォーキング**、です。

体重オーバーの人、ウォーキングの後にストレッチをしない人は、ウォーキングが体にマイナスに働いてしまうと何度もお伝えしてきました。

今回はウォーキング時の姿勢で気をつける点を挙げてみます。

1) 正しい姿勢で立つ

重心は両足の**母指球**に、**丹田**を意識して胸を開き（**肩甲骨**を寄せる）顎をひく猫背、反り腰にならない。骨盤をまっすぐに立てる。

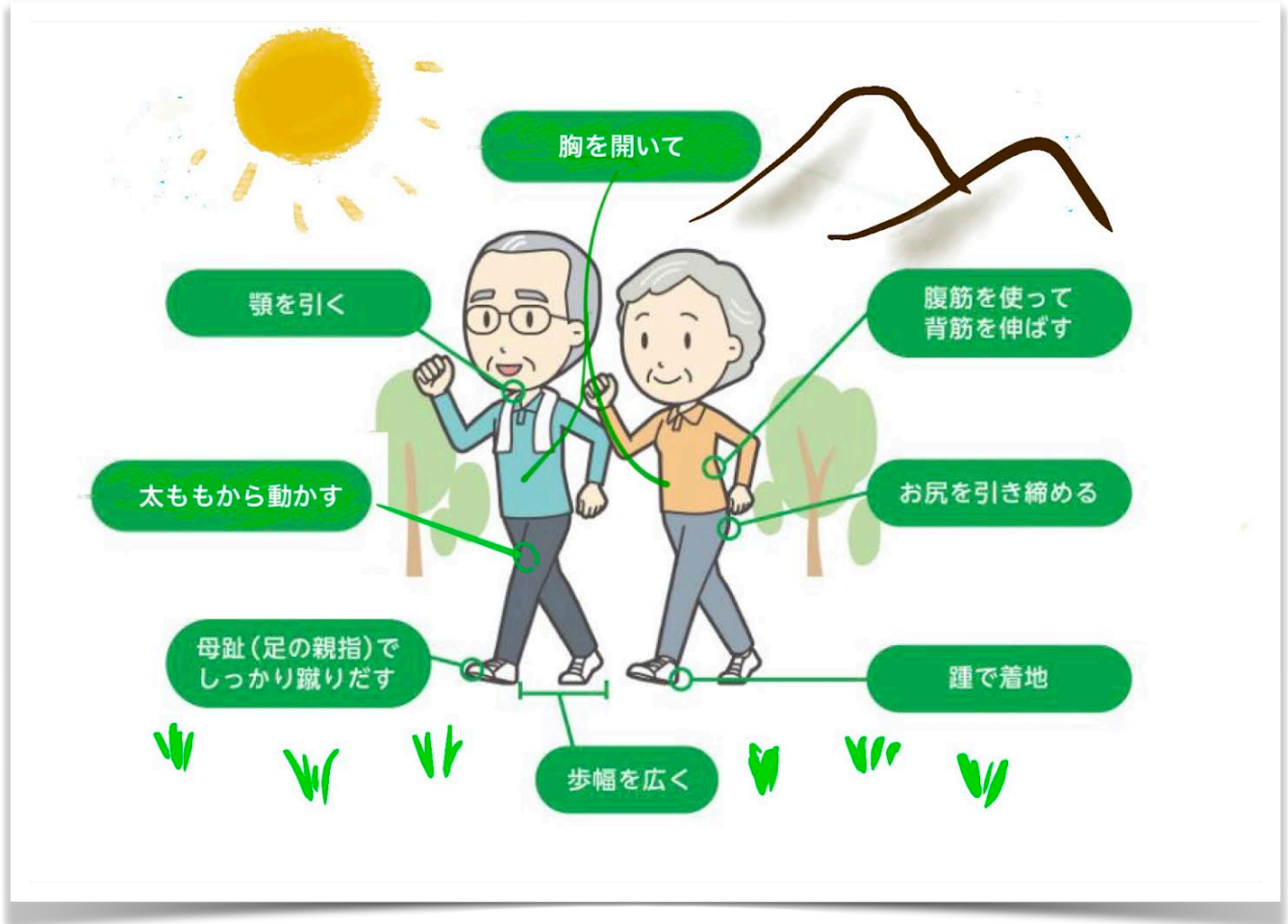
骨盤が真っ直ぐになっているかどうかは、壁を背にして踵と尻と背中と後頭部が付く場合が正しい姿勢です。猫背の人は、尻と背中をつけても後頭部が壁につきません。反り腰の人は、お尻の上に拳一つ分以上の隙間が空いてしまいます。

2) 正しい足運び

がに股や内股にならないように足運びを**真っ直ぐ**にします。足先から前に出すのではなく、**太もも**を前に出す感じ。**踵から着地**して、つま先、最後は**親指で地面を蹴り**出します。理想的には股関節周り筋肉を使い、下肢の筋肉は使わないように歩くとカモシカのような足になります。終始無駄な力を使わないように、バランスを取って骨で歩くようなイメージです。

3) 意識して力を入れるところ

足の親指で地面をける。**丹田と肛門**に力を入れる。**肩甲骨の間**を寄せて胸を開くように意識する。



ツクモのサイトを改変(<https://www.tsukui.net/region/corporate/news/6950/>)

良い姿勢で正しく歩ける人は、わずか3%ぐらいと言われています。我流でウォーキングを続けると、体の歪みが進行してさまざまな病気の元になります。私自身はO脚ではありませんが、猫背で首が前に出ているので、これからは胸を開くように意識してみようと思います。

最後に大切なことを書き忘れしました。歩く時の表情です。額に皺を寄せて不機嫌そうな顔で歩かないようにしましょう😊

以上です。