

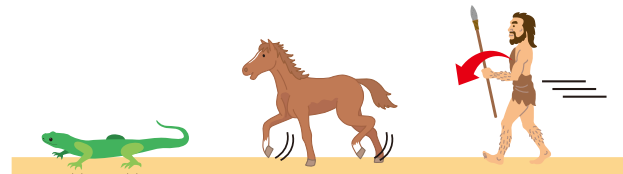


80歳代になっても
元気に歩けるからだづくり

なが〜く 歩くための からだづくりと歩き方

歩行は特別な能力

動物は種々様々な方法で移動しますが、人の移動方法である「歩行」は特別なものです。他の動物が地面を引っ掻いたり、蹴ったりして進むのに対して、人の歩行は上半身の重みが前方に落ちていくエネルギーを利用して進みます。この方法は身体への負担が少なく非常にエネルギー効率が良いため、長い時間と距離を移動しても身体を痛めず、疲れすぎることはありません。



しかし現代、移動手段や通信機器の発達などで生活環境が大きく変化し、歩く機会が減少したことでこの本来の歩き方が損われ、歩くことで膝や腰を痛めたり過度に疲れたりする人が増えています。

「身体を痛めず・疲れすぎることなく歩ける力」を引き出しましょう。そのために必要な「からだづくり」と「歩き方」を日々のトレーニングで身につけましょう。そして、**なが〜く(長い時間・長い距離・何歳になっても)**歩けるようになります。

歩くことで身体と心は健康に

健康のために歩くことは非常に大切です。歩くことは、高血圧・肥満・糖尿病・動脈硬化の改善、骨の強化など身体の健康に効果があります。また歩くことで、幸福感を生む脳内物質が分泌されることも分かっており、心の健康にも役立ちます。

推奨事項

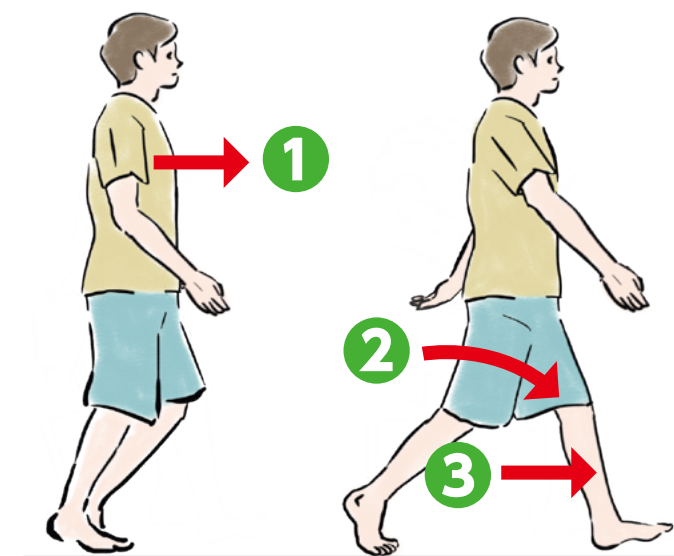
- 高齢者:1日約6000歩以上の歩行、もしくはそれに相当する身体活動を行う。
- 成人:1日約8000歩以上の歩行、もしくはそれに相当する身体活動を行う。
- 週2〜3日の筋力トレーニングやバランス運動、柔軟運動などを行う。

厚生労働省:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023より

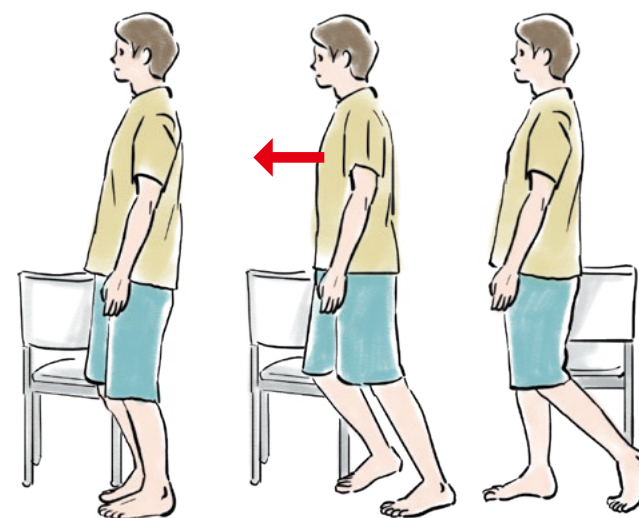
【胸から歩こう】

歩行というと足を前に出して進むイメージがありますが、実際は上半身が先に進みます。胸から歩くイメージです。

①上半身が先に前に進み、②それに伴って支えている側の脚が前に倒れます。この倒れる力が前方へ進む力になります。③上半身を追いかけるように反対の脚が出ます。

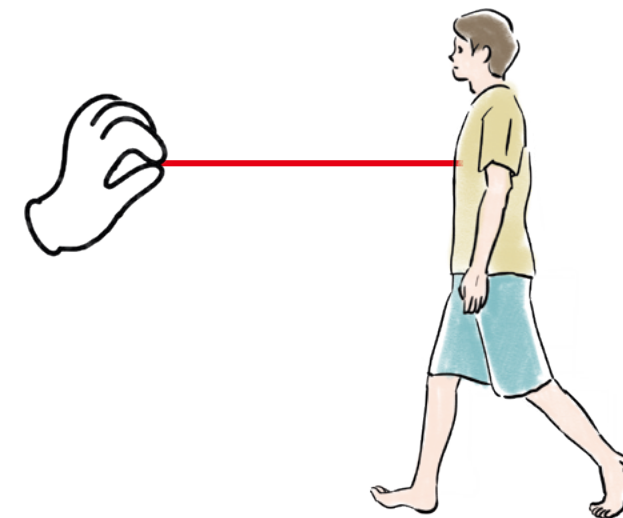


一歩のトレーニング



片足で立つトレーニング(裏面)の要領で片足立ちになる。そこから胸が前から引かれるように、一歩踏み出す。

歩行トレーニング

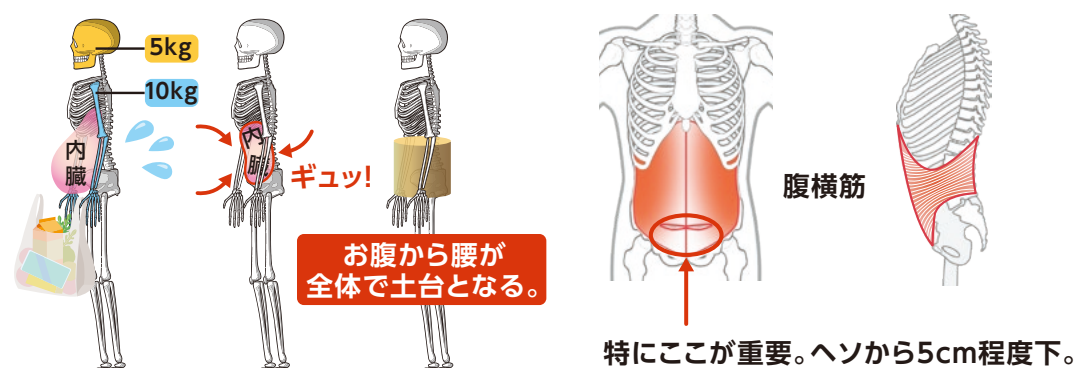


胸に糸が付いていて、それが前方から引かれるイメージをもって歩く。

【お腹から腰を土台にしよう】

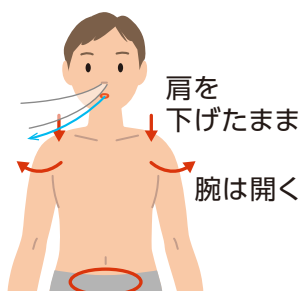
人は重い頭(約5kg)と2本の腕(約10kg)を身体の上部につけ、重い内臓を買い物袋にぶら下げるようにお腹に抱えています。これらを支えながら、身体はまっすぐに保たなければなりません。そのため腰には大きな負担がかかってしまいます。

お腹から腰までをコルセットのように覆う腹横筋という筋肉があります。腹横筋が働くとお腹から腰までがギュッと圧縮されて一塊に固まります。これによってお腹から腰が全体で土台となり、上半身の重みを支えることができます。身体はまっすぐに安定して保たれるため、歩行も楽に行うことができます。



腹横筋の呼吸トレーニング

1. 腕は開き、肩を下げておく。
2. 肩を下げたまま、深く息を吸っていく。
3. 下腹部(ヘソよりも5cm程下)に空気を集めるように、吐いていく。
4. 吐いたら、下腹部に集めた空気をできるだけそのままにして、2と3を繰り返す。



【足の機能を高めよう】

楽に歩くためには足の裏が柔軟であること、足の指がよく動くことが大切です。

足の裏のマッサージ



特に小指や薬指のある足の外側をマッサージする。青竹踏みなども効果的。

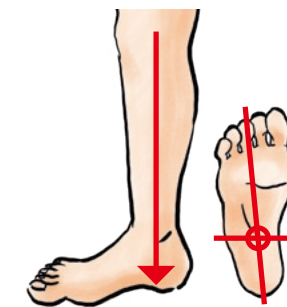


足指トレーニング

特に小指や薬指を動かすことを意識する。できる人はチョキにもチャレンジ。

【足裏の中心で支えよう】

体重を最も楽に支えられる位置は脛の骨の下です。これは足の裏でいうと中指と踵を結んだ線と内側と外側のくるぶしを結んだ線の交わるところで、ここが足裏の中心と言えます。

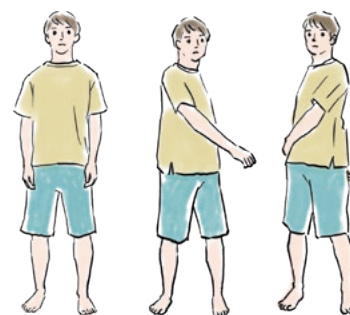


足裏の中心で立つトレーニング①



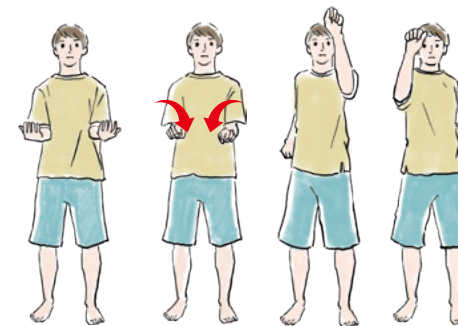
椅子に座り膝を外に開く。ヘソを前に出すようにして前屈みになる。足裏の中心に体重をかけてお尻を椅子から浮かせていく。足裏の中心に体重をかけたまま、身体を起こしていく。

足裏の中心で立つトレーニング②



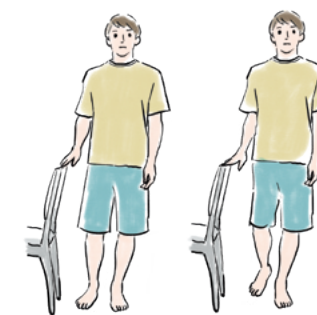
足裏の中心に体重をかけて立つ。リラックスして、腕と身体を左右に振る。

足裏の中心で立つトレーニング③



足裏の中心に体重をかけて立つ。腋を締め、手のひらを下に向ける。そのままの形で腕を前後に振る。

片足で立つトレーニング



支える側の足裏の中心を意識して体重をかけていく。十分に中心に体重がかかれば、反対の足は軽く上がる。