

膝痛がなかなか良くならない理由 その2 足の指が使えていない



膝の外側が痛い場合、**膝関節×股関節の安定性もなくなって症状が複合しているパターン**です。

50歳を超えて膝の外側も痛くて、明らかに尻周り骨盤周りが昔に比べて横に大きくなっている方は複合タイプです。**歩き方としてはお尻を無意識に左右に振って歩いている**ことが多いです。こういう場合は高確率で腰痛も出ていると思います。

そんなレッドカード目前ですが、この記事を読めばまだ間に合います。というよりこれを会得しないと極論、一生膝を壊し続けてしまいます。理想は施術を受けて動きやすい体への潤滑油差し施術を受けていただいた上で治すための歩き方の掛け算が1番です。私が言い続けている外旋歩き、今回はなぜこの外旋歩きが必要なのかを足の構造からご理解していただきたいんです。これなしで太ももの筋肉を鍛え続けたいといけないという思考はセルフ人体破壊です。

足の構造を知る

人類の骨格構造を考えるとおよそ400万年前に生息していたアウストラロピテクスが、すでに直立二足歩行をしていたと言われています。

そこから時を経て少なくとも20万年前には現人類であるホモサピエンスが出てきて、現在の骨格になりました。

何をお伝えしたいかという足の構造は少なくとも20万年前から大きく変わってないということです。

なぜ**赤ちゃんはあの歩き方、いわゆるヨチヨチ歩き（外旋歩き）**をするところから始めるのか？



これは足の骨の図ですが、荷重をかけるのに重要なのは足の小指と薬指なんです。

これを言われたあなたは、小指？嘘つけ！こちとらずっと足の親指で、踏み込めって教え込まれてきたぞ！

この様に思いますよね？ここをもう一度理解しましょう。よ〜く見てください。足の小指、薬指の延長線に連なっている骨はそう、踵の骨なんです。

足の1階部分にあたるのが薬指と小指、そして、足の親指、人差し指、中指の延長線に連なってるのは、いわゆる2階部分に位置している距骨（きょこつ）という骨に連なっています。

ということは家などの建築物もそうですが土台、一階部分でしっかり支えていないと体全体の荷重バランスが崩れてきてしまいます。この事は武術家の方や本物のパーソナルトレーナーの方は常識のごとく知っているんですが、世間ではあまり知られていない残念な事実なんです。

日本の大剣豪、**宮本武蔵の言葉で踵を踏むべしという言葉**があります。ここは諸説ありますが言い換えると「足本来の機能を正しく使いなさいよ」ということです。現代人の歩き方で膝を痛めている人の歩き方は、親指側の2階部分ばかりを使う膝をピンとまっすぐ伸ばした歩き状態です。やってみるとわかりますが、**膝ピン状態で足の小指、薬指に重心をかけるのは絶対不可能**です。必ず内側の親指の方向に体重荷重がかかってきます。

足をまっすぐ伸ばして歩きなさい、綺麗な歩き方をしなさい。現代の形だけ綺麗な歩き方を強いられて我々は無意識膝ピン歩きを体に擦り込まれてきたんです。ですからまず、膝ピン状態で痛めないように足裏の外側で歩く意識を持って歩いてみましょう。

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



膝が痛くて駅の階段で手すりを持たないと転倒しそうな不安がありました。一念発起！自分の体は自分で治さなきゃと先生のところを訪れました。

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？



整形外科で変形性膝関節症と診断され、特効薬はなく最終的には手術しかないと言われ途方に暮れてました。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？



リハビリに励み少しずつですが痛みが改善していきました。ゴールまであと少し！100歳まで歩ける足を目指して頑張ります。

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？



主に右膝の痛みでしたが全体的に詳しく症状を聞いて下さり私個人の治療計画書も作って下さって先生も優しく接して下さい、どんな質問にも的確に答えて下さったので不安なくリハビリに取り組みました。



Check!

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。



レンコンと大葉のシャキシャキナムル

目安
10分



材料 2人前

- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・3枚
- ・レンコン・・・・・・・・・・・・150g
- (A) ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- (A) 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1
- (A) 柚子胡椒・・・・・・・・・・・・小さじ1
- (A) 鶏ガラスープの素・・・・小さじ2/3
- ・白いりごま・・・・・・・・・・・・適量
- ・かつお節・・・・・・・・・・・・適量

今回は『大葉』を使った簡単レシピをご紹介します。大葉は、香りがさわやかで料理のアクセントになるだけでなく、栄養も豊富です。中でも、**β-カロテン**が非常に多く含まれており、**免疫力を高めたり、肌や粘膜の健康を守ったりする働き**があります。鉄分やカルシウム、ビタミンKも含まれていて、**貧血予防や骨の健康**にも役立ちます。また、大葉の香り成分には食欲を高めたり、**抗菌作用**があるともいわれ、昔から刺身の添え物として重宝されてきました。

① 大葉は千切りにする。レンコンは洗って皮を剥き、スライサーで薄切りにする。5分ほど酢水につけ、水気を切る。

2



② 耐熱ボウルに①を入れてふんわりラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。余分な水分はペーパーで拭き取る。

3



③ ボウルに②と(A)を入れてしっかり混ぜ、最後に大葉、かつお節、白いりごまを加えてサッと和える。

4



④ 器にもりつけて完成♪