

# 痛くない！ 疲れない！ 歩き方

## 前編



当院では歩行指導を徹底しています。なぜかという、ヒトの動作の基本は“立つ”“座る”“歩く”この3つの動作を複合した動きで生活します。その中で家の中での移動、外出時の移動、どれだけの時間を費やしているでしょうか？我々がどれだけ身体のバランスを整えるよう施術したとしても、患者さんに関われるのは168時間（1週間）のうちせいぜい1～2時間です。100%の施術をしても101%の壊れる動き方があると、徐々に悪くなってきます。そこで当院は生活習慣の中に「曲げる歩き」を取り入れて頂いています。曲げる歩きを実践して頂いた方からは「膝や腰の痛みが改善しました」「股関節の手術を回避することができました」「ラクなのに速く歩ける」などのお声をいただいています。「歩き方」を少し変えれば、腰痛・ひざ痛・外反母趾の痛みなどが改善するだけでなく、日常生活の動作やスポーツなどの動きも改善されます。

### 日頃の歩きを見直そう

心当たりがある方は、ご自身の歩きを見直してみましょう。

- 一直線上を歩く
- かかとを地面に強く打ち付ける
- 膝を伸ばす
- 大腿で歩く
- 内股で歩く
- つま先でける
- 腕を横に振る
- 膝が内に入る

### 身体に負担をかける 3大動作

これから体に負担の少ない歩きをみなさんにお伝えしていきますが、逆にどのような歩き方が体への負担が大きいのでしょうか。いいかえると、どのような動作がいけないのか、ということになります。それは「伸ばす」「蹴る」「ひねる」という3つの動作です。歩くときにこれらの動作が繰り返されることで、関節の痛みや疲れなどにつながるのです。

#### 伸ばす

歩くときに足首、ひざ、股関節の伸ばすということは、自分の体を持ち上げて歩くのと同じです。重力に反して歩いているということになり、それだけ筋力を使うことに。関節への負担も大きくなります。

#### 蹴る

つま先で蹴るように歩くと、足首が伸びます。これも体を持ち上げる動作です。足首が伸びると運動してひざが伸び、股関節も伸びやすくなります。足部への負担も大きくなります。

#### ひねる

歩行時、左足が振り出される時は右手を前に振り、右足が振り出される時は左手を前に振り歩きます。つまり体をねじって歩いています。このねじれが大きくなると、腰への大きな負担になります。

次回はこの3つの動作を詳しくお伝えします。

### 歩きの本래の目的は？

さて、歩くことの目的とは何でしょうか？現在では、健康やダイエットのためにウォーキングをする人が多いかもしれませんが、本来、歩く目的は「移動手段」です。長時間歩いても、重いものを持って歩いても、体が痛くなったり、疲れたりしない「ラク速歩き」です。これを車にたとえたとすれば、燃費がいいということです。歩行はまた、日常生活の基本的な動きでもあります。朝起きて新聞を取りに行く、犬の散歩をする、通勤や通学、買い物など……体を移動する＝歩行なのです。

#### 燃費がいい車

- ケガがしにくい
- 転びにくい
- スポーツのパフォーマンスが上がる
- 体力を温存できる
- 疲れにくい
- 足が必要以上に太くならない



#### 燃費が悪い車

- ケガをしやすい
- 体力を消耗しやすい
- 疲れやすい
- ボディラインの崩れにつながる



## 当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？

職業柄、長年立ち仕事の為、坐骨神経痛を繰り返していました。

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？

昨年のお年末に普段の歩行も困難になりました。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

まだ通わせて頂き、5,6回ですが電気をあてたり、もみほくすも無く最初に私の身体の状態を診てどれだけ身体のバランスが悪いのか何処が原因かを教えて頂きました。普段の歩き方、立ち方、座り方から教えて頂き、理屈を分かりやすく説明してくれるので、現在、痛みもだいぶ落ち着き教えられた事を日々習慣づけている段階です。

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？

期待と不安が降り混ざっている状態でしたね。

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。



## 小松菜とツナの塩昆布和え

### 材料 2人前

- 小松菜 . . . . . 1/2束
- ツナ缶 . . . . . 1缶
- しらす . . . . . 30g
- (A) ごま油 . . . . . 小さじ1
- (A) 塩昆布 . . . . . 10g
- (A) しょうゆ . . . . . 小さじ1
- かつお節 . . . . . 適量

目安  
20分



今回は『小松菜』を使った簡単レシピをご紹介します。葉物野菜のなかでも、食べる機会が多い小松菜。ほうれん草と見た目が似ていますが、葉に丸みがあり、根元が白い方が小松菜です。小松菜に豊富に含まれているβ-カロテンは、活性酸素と呼ばれる、身体を酸化してダメージを与える物質を取り除く『抗酸化作用』があります。なお活性酸素は微量であれば問題ありませんが、多量になると動脈硬化などを引き起こす要因にもなります。また、カルシウムも多く含まれており、カルシウムは骨や歯の構成成分です。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素ですので、さまざまな食べ物から意識して補うことが大切です。

- 1 ツナ缶の油はしっかり切っておく。小松菜は細かく切る。
- 2 耐熱容器に、切った小松菜を入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- 3 小松菜の入ったボウルに、ツナ缶、しらす、(A) をすべて入れて混ぜ合わせる。
- 4 お好みでかつお節をかけたら出来上がり♪

