



身体に優しい歩き方

健康ブームとなっている昨今、多くの方が自分の健康に関心を持っています。それに伴いテレビなどでも健康番組が増え、それぞれに健康に良いという謳い文句のもと、様々な運動を紹介しています。そこで紹介される運動は確かに多くの人に効果があると考えられます。ただ、それらの運動がすべての人に適しているとは限りません。やはり、自分自身の身体の状態に合った運動を選択して行うことが重要です。

『良い歩き方』は、身体の状態により異なります

「歩く」ということについても同じことが言えます。「良い歩き方」と聞くと、歩幅を大きくして踵（かかと）から接地（足を着ける）し、腕を大きく振って一本の線の上をなぞって行くような歩き方をイメージする人が多いと思います。一般的に歩き方を指導される時にはそのような歩き方を指導されることが多いのも事実です。これは確かに正しい歩き方の一つであり、特にウォーキングという運動としては推奨される歩き方でもあります。ですが、踵からの接地を意識するあまり、踵を通して大きな衝撃を身体に与えてしまっている可能性もあります。膝や股関節などに痛みを抱えている人がこのような歩き方をした場合、さらに痛みを増してしまうということにもなりかねません。

身体に対する衝撃を小さくする歩き方

歩いている時の身体に対する衝撃を小さくするためには、足が接地した時の衝撃を小さくすることが重要です。

①足の裏全体でそっと地面に足を置くように接地する

あえて踵からではなく足の裏全体（図1）でそっと地面に足を置くように接地してみてください。そうすることで、踵からの接地に比べるとその衝撃は3分の1程度に軽減されると言われています。この時に歩幅を大きくする必要はなく、あくまでも足の裏全体でそっと接地することが大切です。



図1)

②両足の間隔を腰の幅程度に広くとって歩く

両足の間隔を腰の幅程度に広くとって歩くことで、足が地面に対して真っ直ぐに接地することができます。それにより足の親指がしっかりと地面をつかむことができるので、足もとが安定して膝や腰に必要以上の負担がかからなくなります。

続きは裏面をご覧ください>>

③手は無理に振ろうとせずに、身体の動きに合わせて自然に振る

上半身は踏み出す方の足の動きに合わせて前に動かしていくようにすると、身体の重心が後ろに残らないのでバランスを崩して転ぶことが防げます。全体的には、雪道を注意深く歩く時のイメージを持って歩くと分かりやすいと思います。

④足の指が地面をしっかりとつかんでいる感覚を感じて歩く

立っている時や歩いている時には、特に足の指が地面をしっかりとつかんでいる感覚を感じてみて下さい。足の指を使うことにより足の機能が発達してバランス感覚が安定し、転びにくい身体になります。

坂道を歩くとき

坂道を歩く時には平地を歩く時の歩き方に少し工夫を加えるとより歩きやすくなります。上り坂の時は、足の先を少し外側に向けて逆八の字（図2）のような形にして歩くと、ふくらはぎなどの負担が減って楽に歩けます。

また、下り坂の時にはつま先から接地する（図3）ようなイメージでそっと足を着くことで衝撃を軽減することができます。どちらの場合にも、両足の間隔を腰の幅くらいに広めにすることでバランスが安定します。



図2) 上り坂は逆八の字

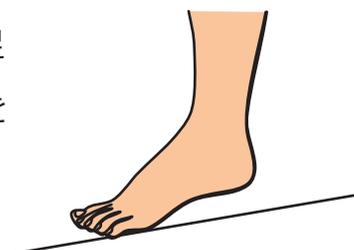


図3) 下り坂はつま先から着地

階段の上り下り

階段の上り下りは、日常の歩行動作の中でも最も足に負担のかかる動作です。それは足の筋力に頼った動作になってしまっていることが原因です。そこで、**階段を上る時には足を上げる時にお尻の方から上げるようにして上ってみましょう。下る時はお尻を一緒に下ろすイメージでそっと足を下ろします。**身体全体を使うことで、必要以上に筋力に頼らない動作となり、足の負担はかなり軽減されます。階段では両足の間隔を腰の幅よりも少し広めにとることで、バランスよく上り下りすることができます。

靴と身体に優しい歩き方を

普段履いている靴を見ると、踵がすり減ってしまっていることがよくあると思います。たとえばO脚傾向の人であれば、靴の外側がすり減っているのではないのでしょうか。靴の踵がすり減っているのは、靴がダメージを受けているということでもあります。それは、靴を通して靴を履いている人自身へのダメージにもなっています。今履いている靴に優しく歩くことが、自分の身体に優しい歩き方にそのままつながります。時々自分の靴をチェックしてみると、それまで自分がどのような歩き方をしていたかが分かります。ぜひ、靴と身体に優しく歩いて、ご自身の身体を労わってあげて下さい。

2017年7月 理学療法士