

# 1000万歩・5000万歩達成 おめでとうございます!!

令和元年10月から令和2年9月末に、1000万歩・5000万歩に達成された方に、尼崎市長から祝福状と記念品が贈られました。本来は「ひやくまんぼのつどい」を11月27日(金)に開催し、達成された皆様に市長から直接お渡しさせていただく予定でしたが、コロナウイルス感染拡大に伴い開催できませんでした。また当日講演予定であった(医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所顧問の土井龍雄先生による「元気に歩き続けるためには動画で配信しておりますので、ぜひご覧ください。」

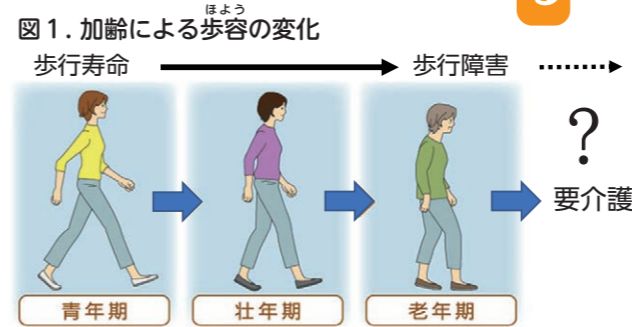
## 講演会より

土井先生の講演「元気に歩き続けるために」の中で3つの具体策が大切とお話がありましたのでご紹介します。

### 歩行寿命を伸ばせば健康寿命が伸びる

ヒトは二足歩行をする社会的動物なので、日常生活での「歩くこと」は最も重要な運動機能です。歩行障害を起こすと日常生活に制限をきたし活動範囲が狭くなります。また、全身の大きな筋肉を使わないことが様々な運動不足病を招く原因となります。

つまり、歩行寿命を伸ばすことは、健康寿命を伸ばすことに繋がります。図1には、加齢による歩容の変化を描いています。青年期は歩幅を広くして闊歩しますが、壮年期になると歩幅がやや狭くなります。そして、老年



「歩行寿命を延ばす歩き方」動画  
<http://amasyakyo.jp/archives/2136>

期になると、さらに歩幅の狭い不安定な歩き方になり、歩行障害から要介護になるリスクが待っています。では、歩行寿命を伸ばすにはどうすればよいのでしょうか？

### 歩行寿命を伸ばす具体策

#### 具体策(1) 足腰に無理をかけないで歩く

40歳以上を対象に実施した調査結果によると、4700万人(3人に2人)に膝関節、腰椎の変形や骨粗しょう症があると推定されています。変形した膝関節や腰椎では軟骨がすり減っているため、無理に歩幅を広げて歩いた時の衝撃に耐えられなくなっています。健康づくりのために頑張っている方も、足腰を痛めて歩けなくなれば元も子もありません。いつまでも元気に歩き続けるには足腰に無理をかけない歩き方をお勧めします。

#### 歩き方① 適度な歩幅で歩く

狭すぎる歩幅で歩くと前のめりになり、つまずいて転倒します。逆に広すぎる歩幅で歩くと腰の反り返りや着地足の突っ張りが強くなって、足腰を痛める原因になります。背骨の変形から発症する脊柱管狭窄症では反り返りで腰の太い神経が圧迫されて足のシビレが生じます。

脚力に合った適度な歩幅で歩くと、上半身が下半身の上に乗っすぐに載ります。足の上に骨盤・背骨・頭をまっすぐに「のせる」「のせる」と意識して歩きましょう。

#### 歩き方② 歩幅をとり鼻緒に載せて歩く

一本線歩き(モデル歩行)は、左右のバランスが悪く転倒の危険性があります。弱い小指の上に体重が載るので踏ん張って歩けません。また、膝が外側に開くのでO脚変形を助長して変形性膝関節症を進行させます。

図2. 適度な歩幅と無理な歩幅

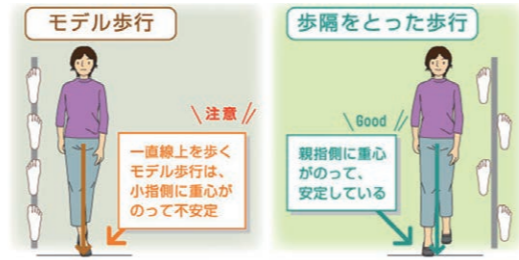


昔の履物には鼻緒がありました。踏ん張りが効くからです。鼻緒のライン(親指と人差し指の間のライン)に体重をのせる歩き方は歩幅(左右足の間隔)をとった歩行です。歩幅を4~5cmとり、「鼻緒」「鼻緒」と意識して歩いてください。ただし、X脚の人は歩幅をやや狭く、O脚の人はやや広くします。

### 具体策(2) 歩くための筋力を保持する

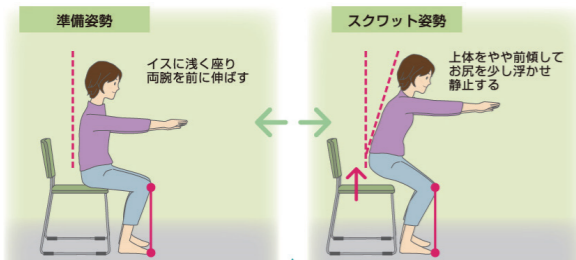
筋力は関節を動かす動力となると同時に、関節に加わる負担を和らげる働きをしています。つまり、筋力が弱くなるとしっかりと歩けなくなり、関節を痛める原因になります。歩くだけでは筋力を保持できないので筋力トレーニングを習慣化してください。ここでは、歩く時に最も重要な脚力強化のトレーニング種目として、膝関節を擦らない空気椅子スクワットをご紹介します。

図3. モデル歩行と歩幅をとった歩行



- ◆準備姿勢は、背を伸ばしてイスにやや浅く座り、前を見ます。踵をイスに近づけて足を肩幅に開き、腕を前に伸ばします。
- ◆ゆっくり息を吐きながら上体をやや前傾し、お尻をイスから少し浮かして筋力姿勢(スクワット姿勢)をとり、4~5秒間静止します。
- ◆ゆっくり準備姿勢に戻って腕を下ろし、鼻から息を吸います。
- ◆この動作を5~15回の範囲で「少しきつ」と感じる回数まで行います。

図4. 空気椅子スクワット



◆イスからお尻を浮かす高さは20cm程度からはじめて、余裕があれば徐々に低くします。

### 具体策(3) 歩くためのバランス機能を保持する

歩くとは左右交互に片足立ちを連続する運動です。したがって安定した片足立ちができなければ滑らかな歩行ができません。ちなみに片足立ち保持が15秒未満になると運動器不安定症と診断されます。日頃から片足立ちのトレーニングをしているとバランス機能が保持できて歩行寿命を伸ばせます。

- ◆準備姿勢は、両足の上に乗る上半身をまっすぐに載せて肩の力を抜き呼吸を整えます。
- ◆膝を少し曲げて筋肉を使いやすい姿勢から、片側の足を少し浮かして片足立ちになります。
- ◆足指は少し曲げてバランスを調節します。視線は正面の一点を見ます。
- ◆目標は60秒間です。ただし、バランスが崩れたら頑張らないで足をつけてください。
- ◆足をついた時は、途中から再開して合計60秒まで行ってください。
- ◆同様に逆足も行ってください。

図5. 片足立ち準備姿勢



\*今回のイラストは糖尿病特集サイト「メディマン」糖病」(<http://dm.medimag.jp/>)より転載しました。  
筆者:(医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所/健康運動指導士 土井龍雄氏