

はくざん 通信 第25号

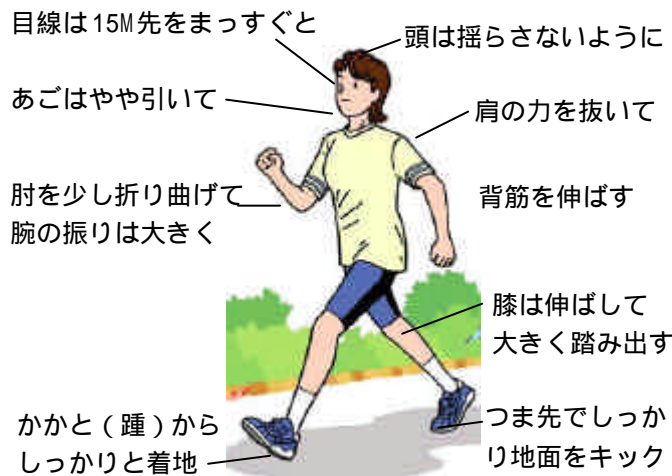
歩き方

2002.7.30

歩き方をチェックしましょう
靴底の減り方でわかる歩き方

有酸素運動：強度と時間

足と健康



歩き方をチェックしましょう



足のローリング運動

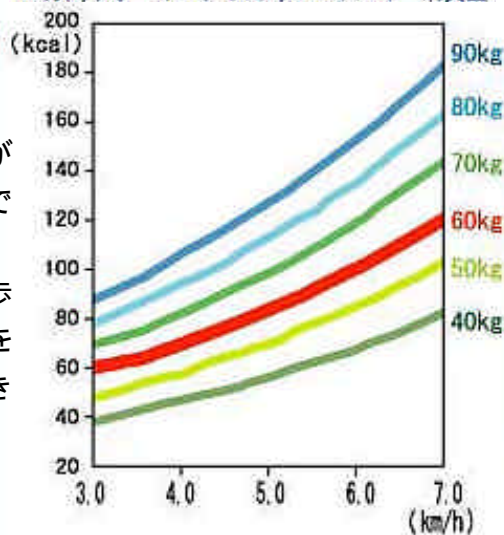
よい歩行では上の図のように体重が移動していきます。かかとから着地し、足の外側をつま先に向かって体重が移動、最後に親指を中心に蹴ります。

正しく歩いて健康効果アップ!

つま先で蹴りだし、かかとで着地しましょう。目の前に2本の線があると思って、その上を歩くつもりで歩きましょう。(左右の足の間隔を2~5cm開けて)

歩幅を広く取りましょう。身長から100を引いた位が歩幅の目安です。ダラダラ歩かず、気合を入れて早歩きしましょう。

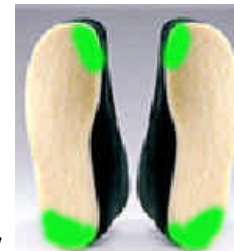
20分間ウォーキングした時のエネルギー消費量



靴底の減り方でわかる歩き方

理想的な靴底の減り方

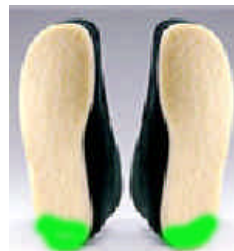
親指下周辺とかかと付近が減った状態はよい歩き方です。



悪い靴底の減り方

1) かかとだけが極端に減るタイプ:

「がに股歩き」の人に多い減り方です。こういう歩き方では血行が悪くなり、腰痛の原因ともなります。



2) つま先が減るタイプ:

いわゆる「踏み込み歩き」の人に多い減り方です。いつもつま先に体重がかかっていると、外反母趾になりやすいので歩き方を改善しましょう。



3) 外側が減るタイプ:

「O脚」、「がに股歩き」の人に多い減り方です。ひざや足首への負担が大きく、疲れやすく腰をいため易い歩き方です。



4) 内側が減るタイプ:

「内股歩き」の人に多い減り方です。血液の循環が悪く冷え症になりやすいので注意しましょう。



医療法人 社団 誠療会
なるお
成尾整形外科病院
〒862-0958 熊本市岡田町12-24
電話: 096-371-1188
ファックス: 096-366-9923

(編集:野上俊光) 有酸素運動(エアロビクス)を行うなら強度と時間が大切です。

一般に運動量としては、自分の最大運動量の60～70%が適当だといわれています。最大運動量の目安になる指標として心拍数があります。心拍数は1分間に打つ心臓の鼓動の回数です。その人の最大心拍数は220から自分の年齢を引いた数とされています。

以下に各年齢の最大心拍数、70%の目安、60%の目安を表に示します。

	最大心拍数	70% の目安	60% の目安
20歳	200	140	120
30歳	190	130	115
40歳	180	125	110
50歳	170	120	100
60歳	160	110	95
70歳	150	105	90

歩行に重要なのは、重心の安定。

加齢による筋力低下や神経系の脆弱化が進むと、ふらつき易く、重心が乱れてきます。

重心を安定させる方法は？

それは・・・裸足で歩くことなんです！

注目すべきは足の指。裸足で生活する子供の指はしっかりと地についているのに、靴で生活する子供は指に重心が全くかかっていない！

人間は裸足でしっかりと大地を踏みしめて歩くことが大切なのです。足の指が自在に動くことの大切さを再認識し、圧迫された足を時々解放することが健康な足を取り戻す第一歩です。

歩くことは健康の基本

老化は足もとから

足の筋肉を使うと大脳を刺激し、寝たきりやボケの防止につながります。

歩行は血液の循環を良くする

足は心臓からもっとも遠くにあり、体の一番下に位置しているため、むくみやすいのです。むくみやたるさを取るには「歩く」のが有効です。

歩きは消化も助ける

歩くとき脚を持ち上げる役割をしているのは腸腰筋という筋肉です。この筋が腸を体の中からマッサージします。歩行は腸の循環もよくし便秘や痔の改善にも有効です。

歩く場所や時間を選ぶ

車や人の多くない通りや、空気が汚れていない時間帯を選びましょう。

ウォーキングシューズを選ぶ

足先の指に自由度のある歩きやすい靴を賢く選びましょう！

汗・におい対策

靴の中は体温の上昇や摩擦熱によって大量の汗をかくもの。女性が履くストッキングは化学繊維でできているので通気性が悪く、ムレやすいのです。本当は汗の吸水率の多い靴下を履くのがベター。靴下の吸水性 ベスト3

第1位：ウール、第2位：麻、第3位：絹

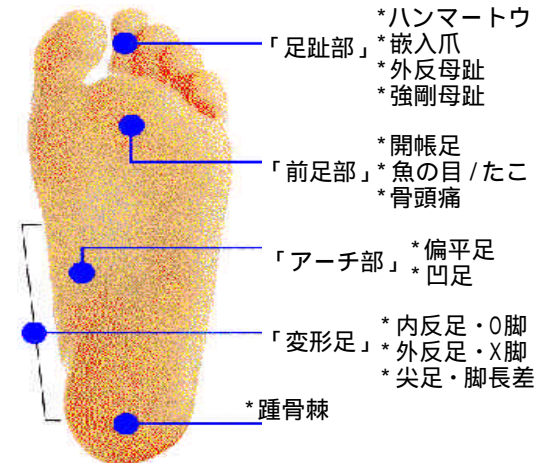
臭いが染み付いた靴は以下のように対処

- * 靴を履く30分前にレモン汁を含ませた紙やガーゼを入れておく。
- * 重曹を靴の中に入れておく。
- * コーヒーの入れカスを、乾燥させ袋に入れ、靴の中に入れておく。
- * 新聞紙を詰めて湿気を取り除く。

足と健康

足は体を支える大事なポイントです。足の変形はそれだけにとどまらず、ひざ・腰・背中の痛みへと発展し、正しい姿勢や歩行が困難になり、各関節に負担が生じます。足の変形が体自体を狂わせることもあります。

正しい姿勢で、かかとからつま先へ体重移動をして歩く習慣を身に付けることは重要です。その事を知らずに毎日の生活を送っている人があまりにも多いようです。外反母趾、扁平足、ハンマートウ、マメ、タコなど、何が原因になるのか、医学的に正しいアドバイスを受け、足の健康をしっかりと守りましょう。



*このような足のトラブルは複数の障害が同時に発生している場合が多く、症状に応じて対処する必要があります。
「他疾患による」
* 糖尿病
* リウマチ
* 事故による骨折や変形
* 小児麻痺、脳性麻痺による障害

参考文献：今日の健康、あるある大事典 アシックス <http://www.asics.co.jp/walking/>
足と靴の医学 / 整形外科教科書 / 町田英一先生 http://www.din.or.jp/~tama-co/dr-m_j_menu.html
http://www1.ttcn.ne.jp/~fujiiyan/index_2.htm など
(編集:野上俊光ほか)