



# 今からが大切! 元気湧刺、効果倍増 100歳まで歩く、走る」ためのコツ

整形外科医として、いかに健康寿命を延ばすか、動ける身体を維持していただくかということに常日頃から取り組んでいる橋間先生にお聞きしました。

## 橋間 誠 (はしまこと)

1966年生まれ。日本整形外科学会認定医。2007年に医療法人橋間診療所を開設。メディカルフィットネススタジオを開設し、膝関節痛や腰痛予防などのトレーニングを一人一人の状況に応じて提供することにも力をいれている。  
2008年 ネバダ州立大学公認マツピラティスインストラクター認定取得 / 2010年 FHAシューフィッター認定取得 / 2010年 Pilates Academy International マツピラティスインストラクター認定取得



### ウォーキング人口の推移



### ウォーキングブームの落とし穴

ウォーキングやランニングなどを習慣にしている人が増えています。総務省の調査では65歳以上の4割弱がウォーキングや軽い体操に取り組んでいます。私どもの病院にも「毎朝1時間の散歩を欠かしたこ

ウォーキングは健康のためならず!

とがない」「週2、3回は30分程度のジョギングをしている」という熱心な方が「膝が痛いから、何とかしてほしい」と来られます。整形外科医の立場からすると、「そんなに走ったり、歩いたりしなければ、膝を痛めずにすんだのに」と残念に思う方がどんなに多いことでしょうか。

正しい姿勢でのウォーキングやランニングはすばらしい健康法です。ですが、多くの方が、親指側や小指側どちらかに偏った体重のかけ方をしています。その状態で毎日1時間もウォーキングなどしていると、O脚変形あるいはX脚変形が進み、膝関節に痛みがでてきます。健康のためによかれ、と取り組んでいるウォーキングやランニングが、意外に体に悪いことが多いのです。

### その健康機器が痛みを招く!

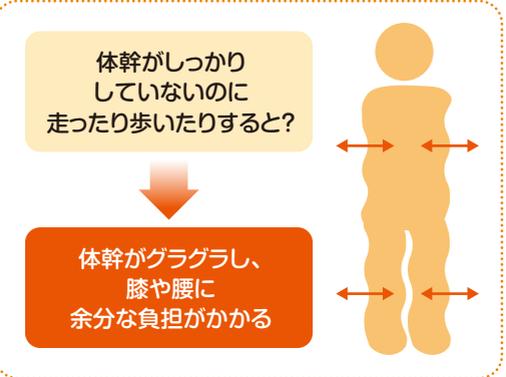
同様に多いのが、通販やテレビショッピングでブームになった「健康機器」で身体を痛めるケースです。両足を広げたり狭めたりする、結構ハードなトレーニング機器などが売れているようです。多くの方が、足腰を強くしようと買ってはみたものの「なんだか膝に悪そうなの気がする」というところでお蔵入りにします。ところが、まじめな方ほど「ここでやめては元の木阿弥」とばかり、痛みを我慢して毎日トレーニングを繰り返して、結果的に膝や腰を痛めてしまわれるケースが多いようです。

常日頃からトレーニングを積み重ねている方が取り組むには効果的な健康機器であったとしても、今まできちんとした体づくりをしてきていない人が、「何かやらねば」と突然取り組むのは危険です。ウォーキングなどに比べて負荷の大きなものが多いだけに、故

障につながる可能性も高い、と思ってください。

### 体幹強化からスタートすべし

ウォーキングや健康機器を使ったトレーニングが健康の増強につながるためには、まず体幹を鍛えることが大切です。体幹とは体の中心部、運動の際の軸になる部分ですから、体幹がぐらぐらしていると、膝や腰に余分な負荷をかけてしまうこととなります。やればやるほどマイナスにしかかからない、ということになるのです。



### 歩き方のクセを知ろう!

小指側に体重を乗せる歩き癖を続けていると、やがてO脚になります。加齢とともに太ももの内側の筋肉が弱っていくと、O脚は加速度的に進みます。

反対に、親指側に体重を乗せる歩き方を続けていると、X脚になってきます。

これらの歩き癖を修正しないままに毎日ウォーキングを続けていると、膝に痛みが出たり、外反母趾に。長年の歩き癖は簡単には治りませんから、その癖にあったインソール(医療保険利用可)を病院で作ってもらうのも1つの方法です。



### X脚・O脚をテスト

- ①両足を揃えて立つ。この時点で、膝の間が空く場合はO脚。
- ②足を1cm開く。この時に両膝がついたままで離れない場合は、X脚。