

藤骨カラダ通信

今号のテーマ

歩き方

春の訪れとともに、外を歩く機会が増える季節ですね。
正しい歩き方は、姿勢や体の不調にも影響を与えます。
今月は健康的な「歩き方」のポイントをご紹介します。ぜひ参考にして、快適に歩きましょう！



その歩き方、大丈夫？ 腰痛・肩こり・膝痛を引き起こす“かかと着地”の落とし穴

人間の体は、もともと素足で歩くことを前提に進化しており、靴のクッションが足本来の機能を妨げてしまいます。その影響により、無意識のうちにかかとから着地する歩き方になり、次第に足の機能が低下していきます。

① 関節への負担

かかとから着地すると衝撃が足首→膝→股関節→腰へ伝わり、関節に負担がかかります。特に膝はクッションの役割を果たしますが、繰り返しの衝撃で軟骨がすり減りやすくなります。



膝の軟骨がすり減る

② 足の歪みを助長する

- 内側に倒れやすい人
→ 外反母趾や扁平足になりやすい。
- 外側に倒れやすい人
→ ハイアーチや内反小趾になりやすい。

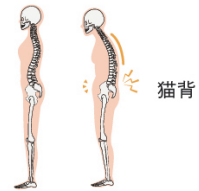


正常な足

外反母趾

③ 筋力に依存しすぎる

かかとで着地すると太ももの前側を使いすぎ、膝が伸びた歩き方になります。その結果、猫背や反り腰を招き、腰痛や肩こりの原因になります。



正しい姿勢

猫背

“かかと着地”の歩き方を続けると → 腰痛・肩こり・股関節痛・膝痛に

運動嫌いでもOK! 歩くだけで体が変わる丹田ウォーキングのポイント

丹田ウォーキングは、人体のパフォーマンスを最大限に引き出す歩行法で、古代日本に伝わる歩き方です。

重心(丹田)を意識する

丹田の位置:へそと恥骨の間あたり(骨盤の中心)。
重心を前に運ぶ歩き方を意識すると、かかとからの着地がなくなる。

骨盤を引き締め、丹田に力を集める

かかと着地では関節が緩み、丹田が弱くなる。
骨盤が引き締まると、丹田が活性化し、体の中心から力がみなぎる。

かかと着地をやめ、足裏全体orつま先側で着地

かかと着地をやめると、膝のブレが減り、安定した歩行が可能になる。
つま先側で着地すると、衝撃が分散され、関節への負担が少なくなる。

足を後ろに押すように歩く

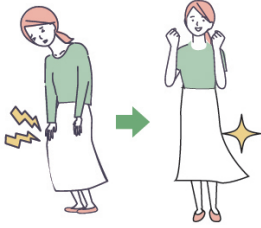
間違った意識:「足を前に出す」
正しい意識:「軸足を後ろに押して進む」
これにより、自然に足裏全体またはつま先側での着地になる。



歩き方の改善による効果

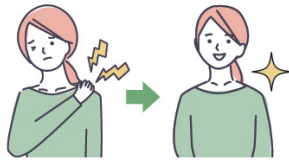
✓ 膝痛の予防

膝への負担を減らし、軟骨のすり減りを防ぐ



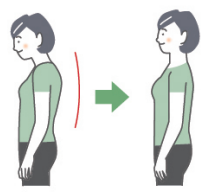
✓ 腰痛・肩こりの軽減

衝撃が腰や首に伝わりにくくなる



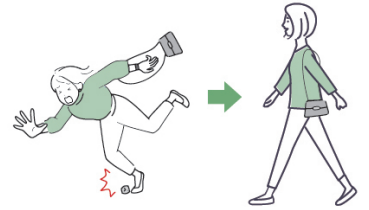
✓ 姿勢改善

正しい筋肉を使うことで、猫や反り腰を防ぐ



✓ 歩行の安定

つまずきにくくなり、転倒リスクが低下



STRETCH

ウォーキング前ストレッチでケガ予防「股関節と太ももの前のストレッチ」

①足を前後に大きく開き、前の膝に手を添えます。



②ゆっくりと腰を落とし、後ろ足の股関節まわりに心地良い伸びを感じながら30秒間キープしましょう。



③反対側も同様に30秒間伸ばします。



出典:ぶらす鍼灸整骨院 <https://plussiekotsuin.com/stretch/17228.html>

RECIPE

体づくりに欠かせないスタミナ満点レシピをご紹介します

にんにくたっぷりスタミナ卵のつけ丼

材料 2人分

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g	万能ねぎ	2本
塩、こしょう	少々	卵黄	2個分
酒	大さじ1	ご飯	300g
玉ねぎ	1/4個	砂糖	大さじ2
にんじん	1/6本	醤油	大さじ2
にら	4本	A	酒
にんにく(スライス)	2片	豆板醤	小さじ1
日清ヘルシーごま香油	大さじ2	片栗粉	小さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ②玉ねぎは、1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、にらは4cm長さに切る。
- ③フライパンに日清ヘルシーごま香油、にんにくを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透明になってきたら、①を入れる。
- ④豚肉に火が入ったら、混ぜ合わせておいた「A」を入れて全体を絡め、最後ににらを加える。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④、万能ねぎをのせ、卵黄を真ん中にのせる。

出典:日清オイリオ <https://www.nisshin-oillio.com/recipe/detail.html?id=20045>



藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



ニューバランスは、扁平足やアーチサポートの改善を目的とした矯正靴を製造するメーカーとして誕生しました。

