

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

その歩き方大丈夫？

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



新生活には慣れてきたでしょうか？『少しずつ』という方も『なかなか…』という方も、そろそろリフレッシュしてはいかがでしょう？花粉症も落ち着いてきて、これから過ごしやすい季節が始まります。ずっと緊張感の中にいた体をほぐすのにはとても良い季節です。周りを見渡すと、色々な花や、鮮やかな緑色の木々が目に飛び込んできます！目的なく歩くのも良いものですよ！！

今月の健康ヒント

歩いている時の姿勢がいいか悪いかは、自分ではわかりにくいもの。しかし実は、歩く時の姿勢のゆがみは腰痛の原因になるので、できるだけ気をつけたいところです。

例えば両足が開きがちになる「がに股」は悪い歩き姿勢のひとつ。この歩き姿勢は、骨盤が後ろに傾き、重心が後ろに偏っている状態です。重心が後ろに傾くと、バランスをとるために腰や背中周りの筋肉に負担を与えてしまうので、腰に痛みが出てしまいます。

がに股になっている原因は筋肉のバランスの悪さだと言われています。もともと猫背などの理由で長い間がに股になってしまった結果、がに股の状態が筋肉が固まってしまい、不自然な形で固定されてしまっているのです。

まずは自分ががに股になっていないかチェックしましょう。「足を内側にひねるとふくらはぎの隙間が小さくなる」「靴底のかかと部分の外側だけすり減るのが早い」この2つががに股のチェックポイントです。どちらか1つでも当てはまるのであれば、がに股傾向であると言えます。

さて自分の歩き姿勢が、がに股なのか確認できたところで、がに股改善方法をご紹介します。

姿勢を矯正すると聞くと痛そうなイメージがあるかもしれませんが、毎日行うことで痛みが伴わずにがに股を矯正することが可能です。

まずは背筋をまっすぐ伸ばすだけのストレッチです。背筋は骨盤とつながっているので矯正のための要となります。後ろに壁がある状態で行うとやりやすいでしょう。壁にかかと・お尻・背中・後頭部がくっついた状態を維持します。腰や背中が伸びるのをイメージして行ってください。

次に歩道に引かれた白線の上を歩くだけのトレーニングです。白線をかかとで踏むイメージで歩きます。つま先はまっすぐ前に伸ばした状態で、目線は遠いところをみて歩いてください。お腹を意識すると背筋が伸びて背中が楽になりますよ。

がに股矯正トレーニングを続けるコツは、自分のペースで構わないので、続けていくこと。長年同じ姿勢を続けて発達してきた筋肉はなかなか簡単には元に戻りません。そのため焦らずじっくりと続けていくことで効果が出てきます。

とはいえ、普段使っていない筋肉を使うのは非常に負担のかかることです。今回ご紹介した方法が自分には向いていないかも、と思った時には無理せず専門家に相談してください。

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤外来日

5月12日(土) 予約制です

6月は未定です

休診日

5月26日(土)

湘南ライフ内科クリニック

休診日

5月2日(水) 午後

5月9日(水) 午後

※第2水曜日

サンドラック(調剤)

ゴールデンウィーク中の営業時間

4/28(土) 9:00~20:00

5/1(火) 9:00~20:00

5/2(水) 9:00~20:00

※4/29、30、5/3、4、5、6
休み