

痛くない！ 疲れない！ 歩き方

後編



伸ばす歩きは、カラダの関節を伸ばして重心を持ち上げるようにして歩きます。つま先で蹴り出すことで、足首が伸び、足のひざと股関節が伸び、体を持ち上げながら歩く形になります。膝が伸びると下腿(足首から膝まで)が前に倒れず体を前に運びにくくなります。これは筋力を使った負担の大きい歩き方です。

伸ばす歩きは着地足の筋力で地面や床を押し、地面を蹴って体を前に進める伸ばす歩きは重力に対抗する動きになり、主に筋力が使われます。両足で立ち、どちらかの足で地面を蹴って飛び上がるようにして前進します。重力に逆らって体を持ち上げるため、この時に使われるのは主に筋力です。着地の際の足の膝の動きを見ると、一步前に入る時は膝を伸ばしながら動きます。

この歩きに慣れてしまうと、地面を蹴るから体が前に進むと言う感覚が強くなります。

また、つま先で蹴る歩き方だと膝は自然と伸びることになり、前進するときに、筋力を使って体を持ち上げるので、エネルギーロスが多くなるのです。

体への負担が少ない、曲げる歩き

曲げる歩きは、筋力に頼らず重力と地面反力をうまく使います。つま先で蹴らないので足首が曲がり、着地足の膝が適度に曲がっている状態です。膝を曲げると体を持ち上げる必要はないので伸ばす歩きより筋力をセーブできます。



曲げる歩きは、筋力に頼らず重力や地面反力を利用した歩き方です。立ったまま踵をつけて、足首から体を前に倒しながら、足を踏み出し前進します。この時の前に倒れ込む力が重力です。着地足の膝の動きを見ると、膝を曲げながら動いています。伸ばす歩きとは違います。また、膝を曲げた時に地面からも力をもらっています。これは地面反力といい、地面を体が押し返す力のこと。この力は膝を曲げて伸ばす繰り返しの瞬間に大きくなります。大きな地面反力を得られ、体を楽に運ぶことができます。

曲げる歩きの3つのステップ

- ①少し胸を張るようなイメージで立つ
お腹を引っ込め、お尻を少し後ろに出す
ひざは少し曲げて左右の足幅はやや開く
(できる人はつま先とひざをやや外に向けてみましょう)
- ②視線が下がらないようにまっすぐ前を見る
少しカラダを前傾させるようにする
その時にかかとが浮かないように！
- ③1歩目を踏み出す
着地の際は脚の膝は軽く曲げる
大腿にならずにみぞおちの真下に足がつくイメージで！



やみつき！ トマトのニラ旨ダレ

材料 2人前

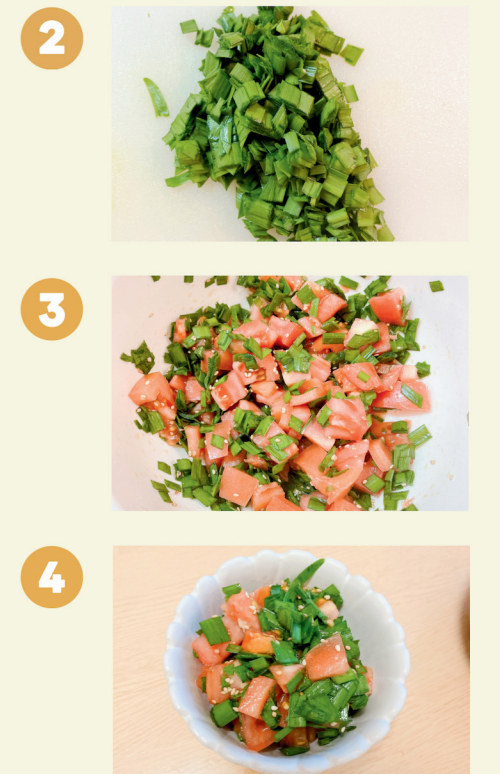
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- (A) しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- (A) ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- (A) 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- (A) 白いりごま・・・・・・・・・・小さじ1
- (A) すりおろし生姜・・・・・・ 小さじ1/2
- (A) すりおろしにんにく・・・・ 小さじ1/2

目安
5分



今回は『ニラ』を使った簡単レシピをご紹介します。スタミナ料理の定番食材であるニラ。ニラは**免疫機能の維持に欠かせないビタミンAとビタミンC**を含みます。どちらも**抗酸化作用**があり、免疫機能低下の原因のひとつとなる活性酸素を除去する働きがあります。またビタミンAが不足することで、粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなることが知られています。元気な毎日を過ごしたい方には、ニラがぴったりでしょう。また、ニラにスタミナアップというイメージがあるのは「アリシン」という成分が含まれているからです。ビタミンB1は、極端に不足すると疲労感や倦怠感を生む原因となることが知られていますが、アリシンはこの**ビタミンB1の吸収を助けてくれる**のです。

- ① トマトはヘタを取り除き、一口大に切る。
- ② ニラは5mm幅に切る。
- ③ ボウルに①、②、(A)を入れ、全体に味がなじむように和える。
- ④ 器に盛り付けたら出来上がり♪



当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



3年前より膝が痛くて、水がたまり、整形外科でヒアルロン酸を週に1回打ちながらごまかしていましたが段々と悪化してきました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



昨年夏頃から、足を引きずるようになり駅までの10分が30分以上かかるようになりました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



先生から、膝を氷で冷やすように言われて氷嚢を買って毎日3回はやりました。そうすると、1ヶ月も経つころには痛みが半減しました。また歩き方がかなり傾いていたのでそれを改善するため施術と歩き方や体の使い方を教えてもらいながら、5ヶ月目で卒業できました！



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



初診で先生がよく話を聞いてくれて、分析した上で「絶対に良くなる」と、言っていたので信じて取り組みました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は**初回1,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。

