

歩き方で 将来の病気が わかる!?

自分がどう歩いているか、意識している人は少ないのでは？
ペタペタ歩いたり、ひざが曲がったままだったり、猫背だったり。その「ブサイク歩き」を続けていると、20年後には腰痛、ひざ痛、肥満、尿もれに…(怖)。

撮影/松原敬子
イラスト/深川直美
デザイン/平田 毅
構成/つつみゆかり

こんな「ブサイク歩き」のクセがついていませんか？

当てはまる項目にして!

巻き肩で猫背気味

視線が下がっている

左右の肩の高さが非対称

腹筋を使っていない

腕を振らない

内股歩き
or
外股歩き

歩幅が狭い

ペタペタ歩く

足先だけで前に進む

歩くのが遅い

ひざが曲がっている



の多いあなた!
20年後の姿はこんなかも…

物忘れ

頭痛、肩こり

肥満

ひざ痛

筋肉低下

腰痛

尿もれ

骨粗鬆症

転倒骨折

歩き方の悪いクセが、病気となって現れるのは、女性ホルモンが減少する50代以降。ひざ痛や腰痛が生じたり、骨や筋肉が弱ったり…。そうなると歩かなくなる、という悪循環に！今の歩き方が肝です。



ひざ痛や腰痛だけじゃない。とぼとぼ歩くと認知症に!?

「歩き方を見れば、その人のライフスタイル、脳の状態、将来の病気までわかります」と話すのは、町の内科医として20年以上、さまざまな病気を診てきた長尾クリニック院長・長尾和宏先生。「例えば、歩く姿勢がゆがんでいる人はひざ痛や腰痛が悪化しやすく、それで歩かなくなると骨粗鬆症に。歩幅が狭い人は将来認知症になるリスクが高いといわれています」

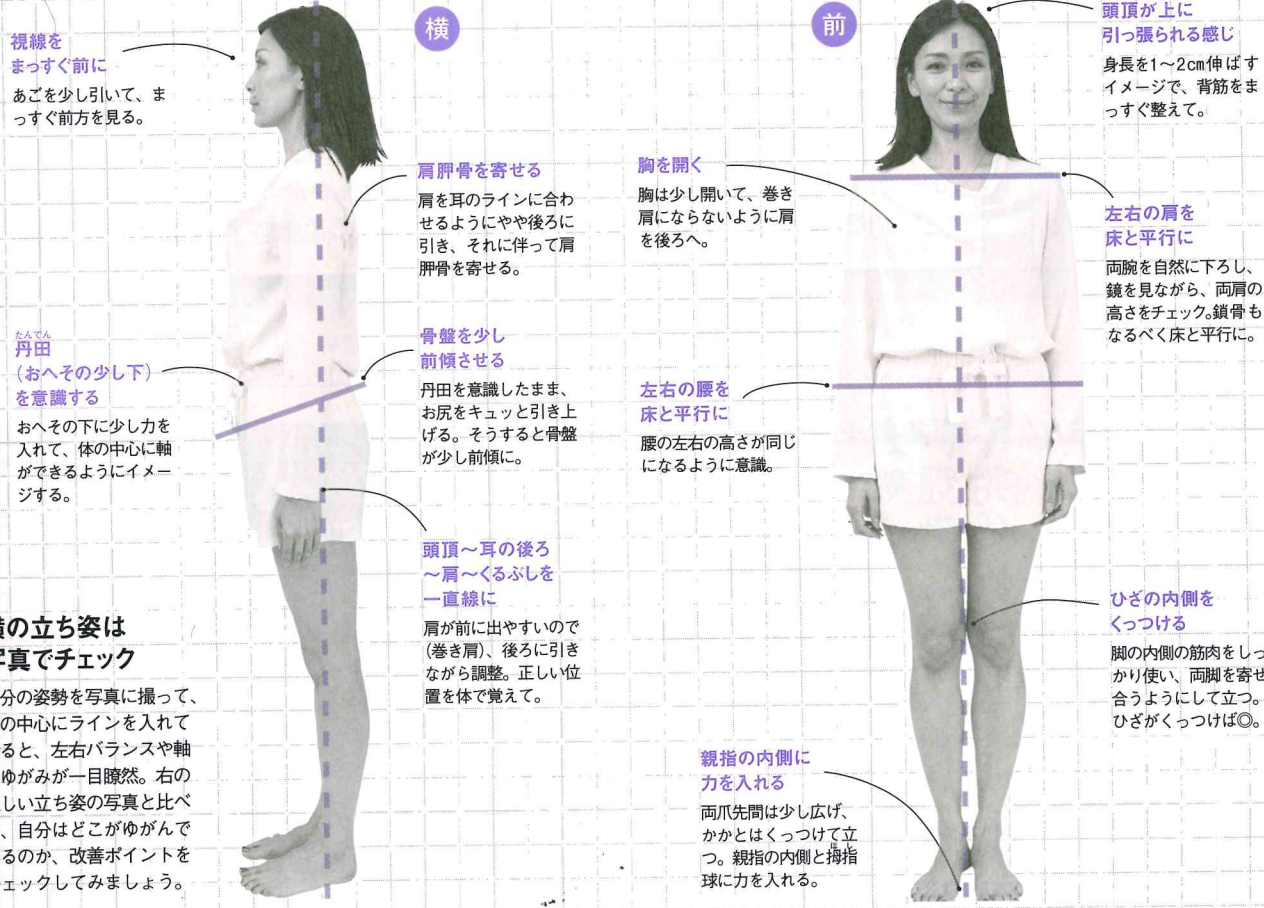
長尾先生によると、街行く20〜30代の女性の大半がゆがんだ歩き方をしているそう。「悪いクセの修整は、早いに越したことはありません。今すぐ改善して将来の健康を守りましょう」

普段、何気なく歩いている姿を、街のウインドーなどでチラリとチェックしてみましょう。ファッションは20〜30代なのに、シルエットはお婆ちゃん! なんてことになっていませんか?

体の中心に1本軸を通すイメージで立つ

立ち姿勢

立った姿勢がゆがんでいると、歩き方も×
左右対称、軸をまっすぐ保つ意識を！



視線をまっすぐ前にあごを少し引いて、まっすぐ前方を見る。

横

前

頭頂が上に引つ張られる感じ
身長を1~2cm伸ばすイメージで、背筋をまっすぐ整えて。

肩胛骨を寄せる
肩を耳のラインに合わせるようにやや後ろに引き、それに伴って肩胛骨を寄せる。

胸を開く
胸は少し開いて、巻き肩にならないように肩を後ろへ。

左右の肩を床と平行に
両腕を自然に下ろし、鏡を見ながら、両肩の高さをチェック。鎖骨もなるべく床と平行に。

丹田(おへその少し下)を意識する
おへその下に少し力を入れて、体の中心に軸ができるようにイメージする。

骨盤を少し前傾させる
丹田を意識したまま、お尻をキュッと引き上げる。そうすると骨盤が少し前傾に。

左右の腰を床と平行に
腰の左右の高さが同じになるように意識。

ひざの内側をくっつける
脚の内側の筋肉をしっかり使い、両脚を寄せ合うようにして立つ。ひざがくっつければ○。

頭頂~耳の後ろ~肩~くるぶしを一直線に
肩が前に出やすいので(巻き肩)、後ろに引きながら調整。正しい位置を体で覚えて。

親指の内側に力を入れる
両爪先間は少し広げ、かかととはくっつけて立つ。親指の内側と母指球に力を入れる。

横の立ち姿勢写真でチェック

自分の姿勢を写真に撮って、体の中心にラインを入れてみると、左右バランスや軸のゆがみが一目瞭然。右の正しい立ち姿勢の写真と比べて、自分はどこがゆがんでいるのか、改善ポイントをチェックしてみましょう。

正しく立つために To Do!

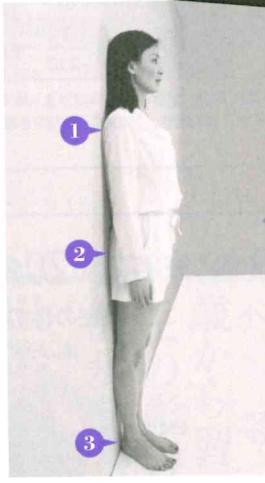
外での待ちポーズにも要注意!



脚をクロスすれば、軸はブレず、見た目もよし待ち合わせ、電車や信号待ちなど、外ではさすがに視線が気になって、上の正しい姿勢をとるのは困難。そんなときは、両脚をクロスさせれば、軸はブレていないのでOK。



片脚に重心をおく姿勢はゆがみの元!
壁にもたれかかって、片脚に重心をかけるポーズ。まるで体幹を使っていない立ち方で、軸が湾曲。繰り返すうちに、ゆがみが定着して、正しい姿勢をとれなくなります。



壁に
①肩胛骨、
②お尻、
③かかとをつけて立つ

ゆがんでいないと立てない!
上記の3つのポイントを壁につけて立とうとするだけで、実は全身の筋肉を使うこととなります。特に、猫背や反り腰の人は、中心軸を感じとるトレーニングに。

立ったときの姿勢のゆがみが、歩き方に悪影響を及ぼすのは明らか。まずは正しい立ち姿勢を学んで、その基本をキープしながら、正しい歩き方へと移行しましょう。

「良い立ち姿勢では、体によい負担がかかります。体の中心軸が地面と垂直で、左右にも前後にも傾いていなければ、どこにも無理がなく、スツと楽に立てるはず。このとき意識するというのが、丹田(おへその少し下)、肩胛骨、骨盤の3か所。丹田に少し力を入れて、肩胛骨を軽く寄せ、骨盤を少し前傾させると、おのずと全身が正しい位置にリセットされます(長尾先生)。また「おへそが縦になるように意識する」といいますよ」とは、モデルや一般女性に美しいウォーキングを指導する宮崎京さん。「悪い姿勢のときは、おへそは横に広がった休めの状態(笑)。おなかを少し緊張させておへそを縦にすると、胸の位置も上がって、体の軸も自然に整います」

丹田、肩胛骨、骨盤を意識してゆがんだ姿勢をリセット!

正しい歩き方を教えてくれたのは...



パーソナル・ビューティ
トレーナー
宮崎 京さん
みやざきみやこ / 2003年
ミス・ユニバース・ジャパン
ウォーキングインストラクター。[東京プロポーションラボ]所属。
Instagram@miyakomiy
azaki



MAY'S GARDEN SPA
エグゼクティブ・スタッフ
早川 恵美子さん
はやかわえみこ / メイ牛
山氏に師事。エステティ
シャン歴40年。歩く姿勢
を見ただけで不調を読み
とる。●東京都港区六本
木6-4-1-3F ☎03-3408-
1613



長尾クリニック院長
長尾和宏先生
ながおかずひろ / 医学博
士。内科医。東京医科大
学卒業後、大阪大学第二
内科入局。1995年開院。
地域医療に従事する傍ら、
講演活動も。著書に「病
気の9割は歩くだけで治
る」(山と溪谷社)など。

さっそう おへその下から足のイメージで颯爽と!

足の運び

足と一緒に前にも前にも移動させて、1歩を大きく!
ひざまっすぐ&かかと着地が基本!

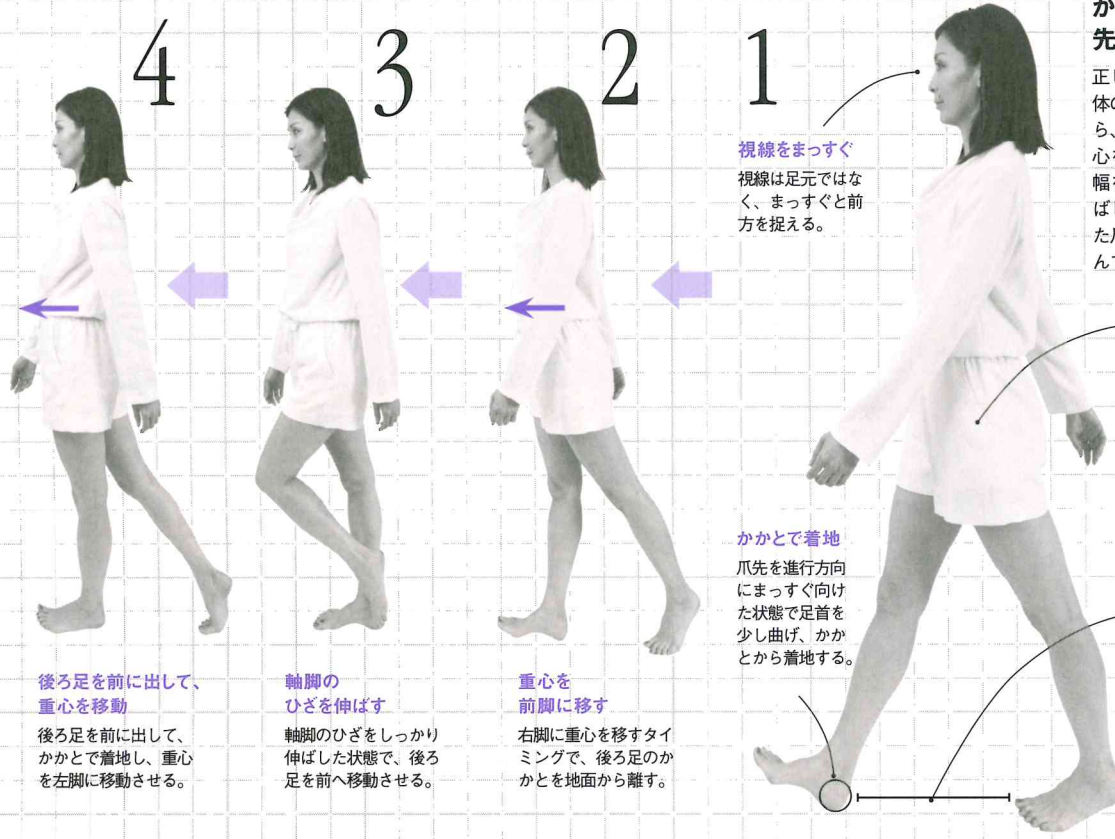
かかとで着地し、爪先で蹴り出す!
 正しい立ち姿勢で習得した、体の中心軸をキープしながら、歩く動きに合わせて重心を前へ移動させます。歩幅を大きくとり、ひざを伸ばしてかかとで着地。ついた爪先で蹴り出して前へ進んでいきます。

股関節を伸ばす
 右脚を大きく前に出したとき、左脚の股関節がぐっと伸びるのを感じて。

歩幅を大きく
 おへそから下が全部足のイメージで、前に1歩。ひざをしっかり伸ばすことで、さらに歩幅が広がる。

視線をまっすぐ
 視線は足元ではなく、まっすぐと前方を捉える。

かかとで着地
 爪先を進行方向にまっすぐに向けた状態で足首を少し曲げ、かかとから着地する。



後ろ足を前に出して、重心を移動
 後ろ足を前に出して、かかとで着地し、重心を左脚に移動させる。

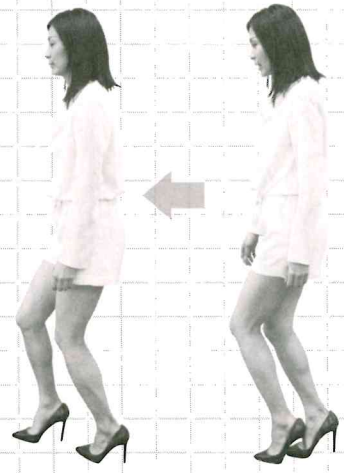
軸脚のひざを伸ばす
 軸脚のひざをしっかり伸ばした状態で、後ろ足を前へ移動させる。

重心を前脚に移す
 右脚に重心を移すタイミングで、後ろ足のかかとを地面から離す。

ひざを伸ばさないとブサイク!

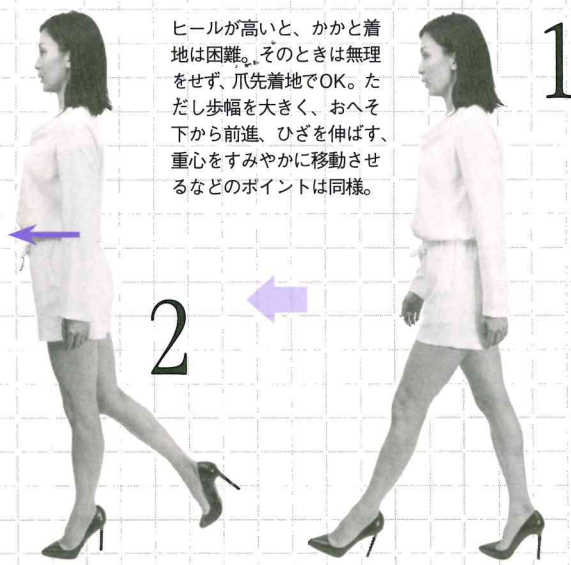
NG!

同じモデルでも、ひざを曲げて歩くと、スタイルが悪く見えます。これではハイヒールを履く価値なし! もちろん、この「ブサイク歩き」を続けていると、脚や骨盤、背中がゆがんで、体にさまざまな悪影響が!



ハイヒールでも重心の移動は同じ

ヒールが高いと、かかと着地は困難。そのときは無理をせず、爪先着地でOK。ただし歩幅を大きく、おへそ下から前進、ひざを伸ばす、重心をすみやかに移動させるなどのポイントは同様。

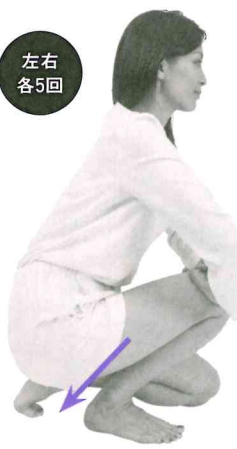


正しく足を運ぶために To Do!

左右各5回

けん アキレス腱を柔らかくしておくと、かかと着地がスムーズ!

かかとからスムーズに着地するには、足首とアキレス腱の柔軟性が不可欠。「曲げたひざを上から押して負荷をかけ、アキレス腱をストレッチします。かかとには床から離さないように」(宮崎さん)



「私は、うちの病院に来た患者さんにも、まず診察室を歩いてもらうようにしています。そうすると、歩幅の狭い人が多いんですね。健康的な歩き方は、歩幅が広くスピーディー! 大腿で歩くと、それだけ筋肉を大きく使える上、股関節の可動域を広げられます。反対に、歩幅が狭かったり、あまり歩かない人は、運動機能が低下して、将来、骨や筋肉の衰えた「ロコモティブシンドローム」になる可能性が大。また、脳の認知機能が落ちて、認知症リスクも高まります。そんな結果を避けるためにも、大腿でテンポ良く歩く習慣が大切です」(長尾先生)

「歩幅を大きくするには、足と一緒に前へ移動させるように意識します。おへそから足が生えているようなイメージで歩くと、足だけの移動よりも20cmほど歩幅が伸びます。前に出した足はかかとから着地して、爪先で蹴るように踏み出すのが、正しい歩き方のポイントです」(宮崎さん)

大腿歩きで、テンポ良く、股関節を伸ばして前進を!

腕を振り、上半身を少しひねりながら前へ

全身の柔軟性

歩きながら肩甲骨を動かすことが大事!

「腕を振る、といっても、行進のように、前に大きく振り出すではありません。左右のひじを交互に後ろに引くイメージ。ひじを引いて、肩甲骨を動かすことが大事です」(長尾先生)

体幹はキープ
腕の振りに合わせて、体の軸まで揺れないように、体幹はしっかりキープ。

腕の振りに合わせて上半身を少しひねる
腕を振ると同時に、ウエストを少しひねりながら前へ進む。その動作をエクササイズとして楽しむと、脳から幸せホルモンが分泌。

ひじを後ろに引く

両ひじを軽く後ろに引きながら、肩甲骨が動いていることを確認。脚に合わせて左右交互に!

腕を自然に振る

腕を前に振るとき、ひじは軽く曲げる。振り出したひじが、なるべくおなかより前にならないように注意。

2

1

脚だけで歩くと、疲れやすく、ひざにも負担が大
上半身もよく動かして全身歩きを!

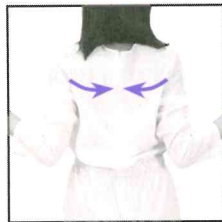
柔軟な上半身を作るために To Do!

後ろに手を組んで歩く練習

両手を交差させてひじを抱える
両手を背中に回し、左手で右ひじ、右手で左ひじをもったまま歩く。肩甲骨が固いとできないので、肩甲骨の柔軟性チェックにも使えるエクササイズ。ひじに届かなければ、腕をつかんでもOK。

時間は自由

両腕を上下して肩甲骨の可動域を広げる



腕を下ろして肩甲骨をぐっと寄せる

上げた両腕をひじを曲げながらゆっくり下ろす。肩甲骨もゆっくりと寄せられるのを意識。肩甲骨が固いとうまく寄せられないので、その際は肩を後ろに回転させてフォロー。

5回×3セット

両腕を上思いきり伸ばす

息を吸いながら、両腕をまっすぐ上へ思いきり伸ばす。背筋、わきの下、わきがしっかり伸びているかを確認。

2

1



One Point!

荷物はリュックで両手を解放!

「重いバッグを左右どちらかの肩にかけて歩くのは、姿勢をゆがませる大きな原因です。両手を自由に振れないので、歩き方もぎこちなくなります。荷物ができるだけ軽くして、バッグはリュックタイプがベストです」(長尾先生)

腕を振って歩くには、肩甲骨をはじめ、上半身の柔軟性が大事。ところが、「パソコン作業の多い現代女性は、上半身の筋肉が固くなっていることが多いです」と、エステティシヤンの早川恵美子さん。「普段から肩甲骨を良く動かして、コリをためないようにしましょう。肩甲骨周りが柔らかくなると、余分な脂肪もつきにくくなりますよ」

腕振り歩きでヘルスUP、脳もハッピーに!

太ももの裏や内側、ふくらはぎを意識



脚の筋肉が衰えていると、正しく歩こうにもひと苦労
ももやふくらはぎの筋力を高めよう!

太ももに隙間をあけない!

後ろから歩き姿を見たとき、脚がまっすぐ前に出ている、両太ももの間に隙間がないのが理想。それには、大腿四頭筋(太もも前側の筋肉群)、ハムストリングス、腓腹筋(ふくらはぎの筋肉)など、下半身の主たる筋肉をしっかりと使う必要があります。

太もも裏のハムストリングスを動かす

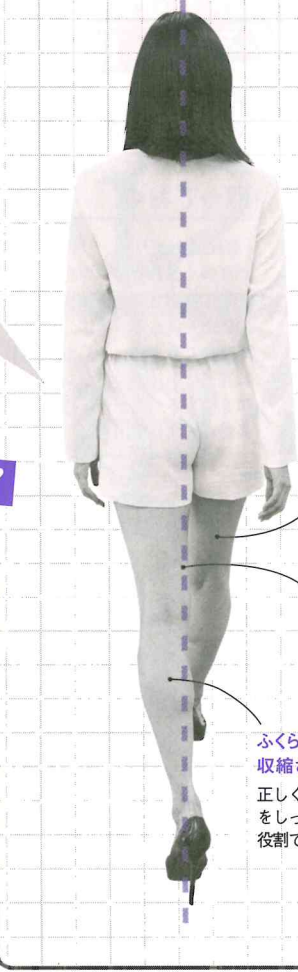
足を前に出してかかとで着地したとき、ハムストリングスが自然に伸びるのを感じて。

太もも内側の内転筋を使う

太ももやひざの間がパッキン開かないように、内転筋を使って、内側に引き締める。

ふくらはぎの腓腹筋を収縮させる

正しく歩いてふくらはぎの筋肉をしっかりと動かすと、ポンプの役割で血液循環がUP。



太ももの筋肉が弱いと、ひざが正面を向きづらい

外股に

外股は、股関節の内転をサポートする「内転筋」の力不足が要因のひとつ。ひざが常に外向きなので、将来、ひざ痛になりやすい。内転筋のひとつ、恥骨筋の力も弱いので、尿もれのリスクも大!

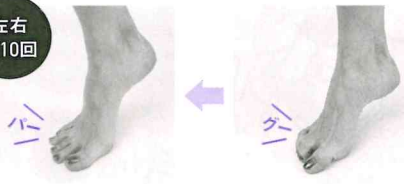
内股に

内股は、股関節の外転をサポートし、骨盤を安定させる「外転筋」の力が弱いことがひとつの要因。外転筋や大腿四頭筋に負荷をかけて鍛えることで、ひざ痛予防を。

脚の筋力UPのために To Do!

足先の運動で腓腹筋も収縮

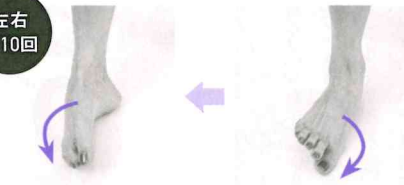
左右各10回



足指を床につけてグーパー!

足指で床をかくようにしながら指先をグーに締める。床に足先をつけたまま指を伸ばして、指間をパーと広げる。足指の動きに連動して、ふくらはぎも動いているのを確認。反対の足も同様に。

左右各10回



足の両サイドを床に押しつける

足の内側面を床に押しつけ、ひざを内側に倒すようにしながら、くるぶし〜ふくらはぎの内側をストレッチ。次に外側面を床に押しつけて、外側をストレッチ。反対の足も同様に行う。

片脚上げ・ひざ伸ばし体操

かかとを前に押し出すように爪先を上げてUP!

イスに座って両手でサイドをつかみ、片足を上げる。ひざを伸ばして爪先を立てて。太ももの前の張りを意識。かかとを高く上げると効果的。反対の足も同様に。

左右各10回



爪先立ちUP & DOWN

姿勢良く立って、かかとを上げ下げする

左右の爪先は少し広げ、かかとをつけて立つ。イスなどを支えにして、お尻を引き締め、かかとを上げ下げすることでふくらはぎを鍛える。左右のかかとが離れないように、親指側に重心を保つのがポイント。

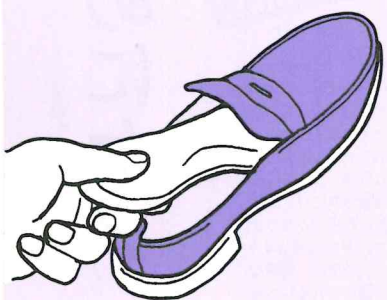
10回×3セット



One Point!

靴はインソールでバランスを調整

「靴の減り方に偏りがある人はインソールで調整を。フィッティングをしっかりとってくれる靴店で、自分にぴったりのインソールを作りましょう。靴にお金をかけるのは、将来の病気を回避の得策です」(長尾先生)



「足指グーパー(足の指の開閉)、ミシン踏み運動(足の甲を伸縮させる)などは、デスクワークの最中にもできておすすめですよ」(早川さん)

こまめに足を動かす習慣で、筋力UP & 健康をキープ!

歩行習慣

正しい歩き方を学んだら、歩かない日々から脱出を！ 目安は1日8000歩。脚の疲れはこまめにケア



正しい歩行は万病を治す!?
不調なときこそ歩くのが◎

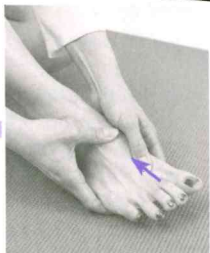
「全身を使った正しい歩行は、どんな健康法にも勝ると考えます。胃腸の不調、アレルギ、不眠、うつ病、片頭痛、便秘…、いずれの症状も歩くだけで治るといっても過言ではありません。人間の体はいろいろな臓器の集合体。正しく歩くことは、各臓器を活性化させ、若く保つことにもなります。それは脳についても同じで、歩くことで神経細胞の数が増えて、神経間のネットワーク

が活性化。認知症になるリスクも減らせます。また、全身歩行は運動の強度の観点からも、一生続けられる。生涯運動としてちょうどいいレベルです。歩数は1日8000歩程度、トータル1時間以内でOK。歩きすぎは、疲れて姿勢がくずれ、ひざを痛めるし、何しろ続けられません。歩くことが苦行になつては逆効果です。インターバルウォーキングのように速度にバリエーションをつけるなど、いろいろな歩き方をミックスして、楽しむようにしてください」(長尾先生)

明日も歩ける脚のために To Do!



2 拳を作った指の第2関節でほぐす
グーにした4本の指の第2関節を使って、足指から足首に向かって、足の甲をほぐす。



1 足の甲の、骨と骨の間をマッサージ
両手の親指を使い、足指の骨と骨の間を、足先から足首に向かって力強くほぐす。

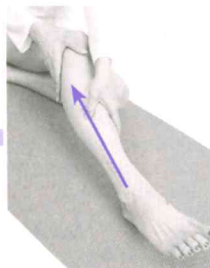
フット
マッサージで
脚のコリを取っておく!

①~⑤
を左右

「お風呂上がり、リンパが多く流れるパーツを丁寧にほぐして、老廃物の排出を促して。特に、足裏やくるぶし、ふくらはぎにはホルモンバランスを整えるツボがたくさんあります」(早川さん)



5 脚のつけ根のリンパ節をほぐす
両手の親指を使い、ひざの血周り、そけい部(脚のつけ根)をよくもみほぐす。



4 両手で脚をつかみ、下から上へほぐす
左手の親指で骨の外側、右手の親指で骨の内側を、足首からひざに向けてマッサージ。



3 足裏の土踏まずをほぐす
②と同じ手法で、土踏まずの部分で足先からかかとに向けて力強く押し流す。



14種類の天然精油の香りで気分もリラックス!
和漢植物保湿成分が肌をみずみずかで潤し、透明感を引き出す。天然精油の優しい香りに心も和む。ハリウッド化粧品 ナチュラルEX ボディミルクh 200ml ¥3,000

ボディコスメを使って マッサージ効果をUP

フットマッサージは、お風呂上がりのボディケアのついでに行えば効率的。しっとりとしたなめらかなテクスチャーのオイルやミルクが、指の動きをスムーズにサポートしてくれます。

クールな感触で
疲れた足をリフレッシュ
疲れた脚に塗りながらマッサージすると、血行を促してむくみを予防。メントールの爽快感が肌を包む。クラランスレッグ リフレッシュ ローション 125ml ¥4,500

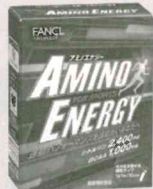


天然成分100%!
清涼感あふれるオイル
血行を促す動きをもつといわれるアルニカを配合。足腰の疲れ、むくみなどのマッサージケアに最適。クウォンデミニムリフレッシュ マッサージオイル 140ml ¥2,500



栄養がすみずみまで届き、パフォーマンスを支援

スーパーアミノ酸シトルリンや、BCAAを高配合し、運動効率をUP。運動後の回復もサポートする。個包装でも運びも便利。ファンケル アミノエナジー 10本 ¥2,000



正しく歩ける体作りに サプリメントも活用!

しっかり歩ける筋肉や骨を強化するためには、毎日の食事の栄養バランスも大事。たんぱく質、ビタミン、カルシウム、etc.、不足しがちな栄養素の補給には、サプリメントを活用するのも賢い選択です。



ミルクの希少成分
MFGMを配合!
牛乳に約0.2%しか含まれないMFGM(乳脂肪球皮膜)をギュッと凝縮。アクティブで前向きな毎日をサポート。ヨーグルト味。花王 リファイン MFGM 30袋 ¥5,980(イオン限定店舗にて発売)



体作りをサポートする
高たんぱく食品
運動後の体に必要な栄養素、ホエイたんぱくをゼリーで手軽に。トレーニングによる筋肉の成長をサポートする。大塚製薬 ジョグメイト プロテインゼリー 180g ¥191

One Point!

運動強度(単位)を示す メッツでチェック!

METs	歩行レベル
3	散歩 60~70m/分
3.8	やや速歩 94m/分
4	速歩 95~100m/分
5	かなり速歩 107m/分
7	ジョギング

「健康のためには歩くよりもジョギング、と考える人が多いかもしれませんが、それは逆。ジョギングは着地時にひざや足首に負担がかかります。運動強度が4メッツ前後が、無理なく続けられるレベルです」(長尾先生)

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2017年6月23日発行・発売（毎月23日発行・発売）第17巻第5号通巻206号 平成13年5月22日第3種郵便物承認

この号だけ！の
「美的」Limited edition

美的

BITEKI

Cover Beauty
石原さとみ

8年連続！
美容誌実売
No.1
2009年上期～2016年下期
ABC公査部数調べ

特別付録



まつげも、まぶたも、眉まで変わると話題！

原寸は高さ12cm/
8mmまつげも
夢じゃない！
フローズン
まつげ
美容液

※この通常版にはバッグサイズとし
こみ付録「シバニシイ ブランティ
ヴァン セラム」「ヴェレダ アルニカ
マッサージオイル」はつきません。

8 2017 August
付録とセットで650yen
PC・スマホから
「美的.com」にアクセス！
<https://www.biteki.com>

LINE
『美的』
LINE公式アカウント
開設！
フォロー
してね！

美容賢者55人が
「すごすぎる」と感動！

2017年上半期 ベストコスメ発表

- 太陽の下で楽しむ`抜け感`、メイク
- 夜には夜のモテメイク
- 昼の香り&夜の香り

#ナベメイクが作る
大人のかわいげ♡
アメピン、ちゃんと使えてる？
夏の美容トラブルは
「麺」で解決！

夏だから差がつく 美人と非美人

- ① ベースメイク&メイクは`くずれ`るの前提、で作る！
- ② うっかり焼けちゃったら、即効ケアでリカバリー
- ③ “脂っぽいのに乾燥肌”を何とかする！ ④ ベタベタ髪はこう直す！
- ⑤ 夏のむくみをなくす生活習慣&食事 ⑥ 肩&背中 of ムダ毛は放っておかない！

嵐・大野 智

100名PRESENT
SUQUU
極上クレンジング
クリーム