

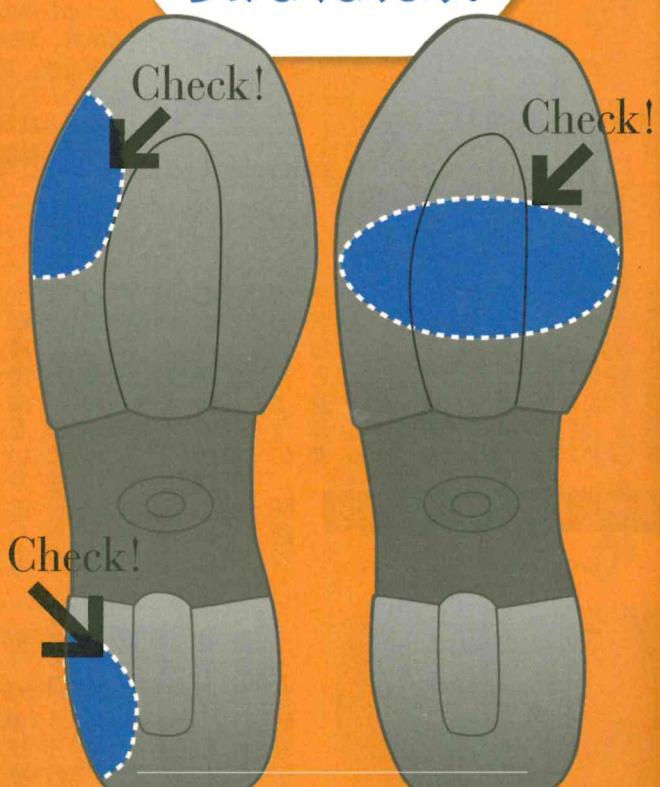
# 延ばしなさい 歩行寿命を

いつまでも健やかに過ごしたい。  
そんな切実な思いから  
ウォーキングをする人は多いだろう。  
しかし、ただ歩けばいいのではない。  
健康長寿を手にするために  
いまからできること。

寝たきりが嫌なら、

ウォーキングする人は必読！

まず靴底を見てください。  
こんな減り方の人は  
歩けなくなります。



靴底の減り方を見れば、正しい歩き方をしているかどうかがわかる。この二つの減り方をしている人は、間違った歩き方をしている。続いていると、やがて歩けなくなる。詳しくは3ページ後で解説

# 「健康寿命」の長さは「歩行寿命」で決まる



下北沢病院  
足病総合センター長  
菊池恭太

北里大学医学部卒。北里大学病院整形外科助教、横浜総合病院整形外科医長などを経て現職。足に関する病気治療のエキスパート



## 「歩く力」をセルフチェック

- ① 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ② 掃除機の使用、布団の上げ下ろしができない
- ③ 15分くらい続けて歩くことができない
- ④ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- ⑤ 階段を上るのに手すりが必要である
- ⑥ 片脚立ちで靴下がはけなくなったりする
- ⑦ 家の中でつまずいたり滑ったりする

この7つの質問項目は、日本整形外科学会が運動器の衰えを判定するために設けたもの

歩行寿命とは、自分の歩く力がどれくらいかをチェックしていただきたい。

歩行寿命を延ばすことが、健やかな生活を長く送るために必要不可欠なのです」（菊池氏）

歩行寿命とは、自分の歩く力で日常的に歩くことができる期間のこと。まず、現在、自分の歩く力がどれくらいかをチェックしていただきたい。

歩行寿命を延ばすための正しい歩き方を次ページ以降で解説する。

## 脚のダメージができるだけ減らす

とあります。

歩行寿命を延ばすこと

が、

送るためには必要不可欠

なのです

（菊池氏）

な

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

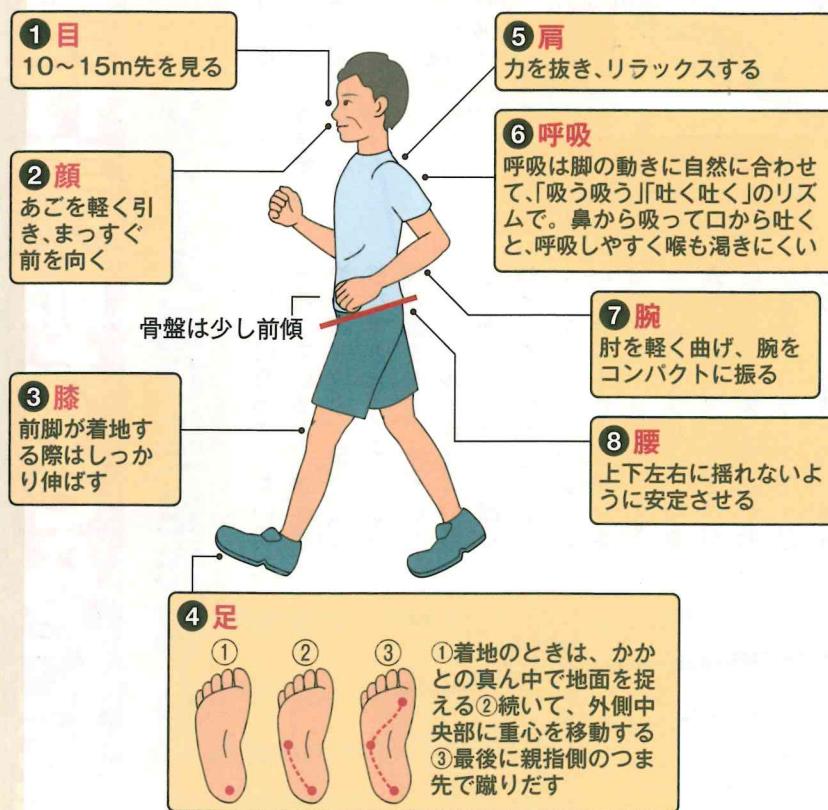
い

う

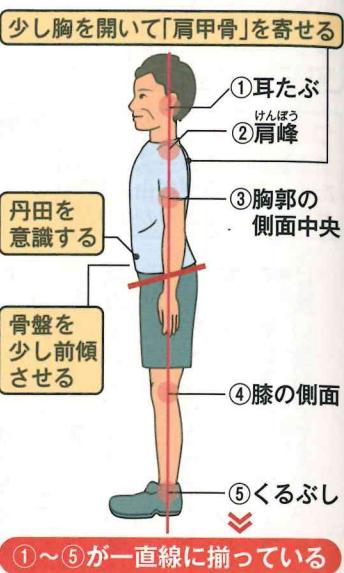
# 身体に悪い歩き方、していませんか？

## 歩行寿命を延ばす「正しい歩き方」はこれ

### 理想の歩き方



### 正しい姿勢



「肩峰」とは肩にある突起部分



### 正しい歩幅と歩幅



### 姿勢、歩幅、歩隔が重要

歩行寿命を延ばすうえでまず気をつけないといけないのが「姿勢」だ。「背筋をピんとさせることが大切なのですが、それを意識するあまり、お尻を突き出し、背中を反らせて立つ人がいます。

こうすると、体の芯が直線にならず脚に負担がかかる」（前出の長尾氏）

上のイラストの要領で姿勢を整え、正しく歩く習慣を身につけたい。さらに大事なのが「歩幅」。歩幅は大きいほうが効果がある」という人がいますが、これは良くない。歩幅が大きすぎると地面からの衝撃が大きくなるからです。無理のない歩幅で歩きましょう

## 「ダメな歩き方」の代表はこの3パターン

こんな傾向がある人は悪い歩き方をしている

片脚立ちが苦手  
腰まわり、太ももが太い  
冷え性

### 横揺れ歩きタイプ



ショルダーバッグが落ちやすい  
肩凝りが慢性化している  
外反母趾になっている

### 猫背歩きタイプ



下腹が出ている  
腰痛、背中痛がある  
下半身がむくんでいる

### 出っ尻歩きタイプ



### ダメになる歩き方の原因

股関節が硬い  
内転筋が弱い

背筋が弱い  
大胸筋が弱い

腹筋が弱い  
大臀筋(だいとんきん)が弱い

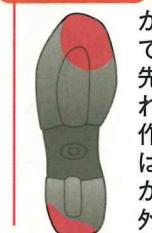
### 自分の歩き方をきちんと把握する

歩行寿命を縮めてしまう歩き方とは、どのようなものか。「歩くとき、骨盤はやや前傾していることが理想ですが、過度に前傾したり、逆に後ろに傾きすぎていたりすると不安定な歩き方になってしまします」（長尾クリニック院長の長尾和宏氏）

上のイラストは悪い歩き方の典型例だ。「ショルダーバッグが滑り落ちやすい人は猫歩きになつていて」など、自分の歩き方を知るために手がかりにしていただきたい。また、下図のように靴底の減り方を見ることで簡単に自分の歩き方をチェックできる。

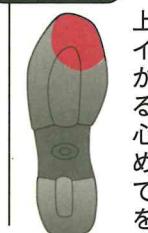
### 靴底の減り方でわかるあなたの歩き方

#### 正しい減り方



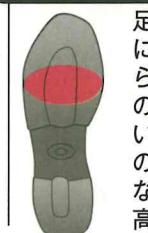
かかとから着地して、親指側のつま先で蹴りだす。これが正しい歩行動作だ。すると、靴底はこのように減る。かかとは中心より外側が磨耗する

#### つま先だけ



上の出っ尻歩きタイプに多い。骨盤が前傾しきりすると身体全体の重心が前にかかるため、かかとを使って歩けず、つま先を痛めやすい

#### 指のつけ根だけ



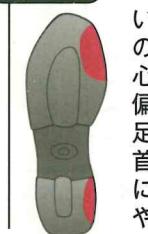
足を引きずるように歩く人によく見られる減り方。靴のサイズが合っていない場合も、このような減り方になる。若者よりも高齢者に多い

#### かかとだけ



猫歩きに多い。かかとで着地しているが、つま先での蹴りだしがうまくできず、足を前に振り出すような歩き方をしている人に多く見られる

#### 内側だけ



いわゆる内股歩きの人の減り方。重心の移動が内側に偏っているため、足裏だけでなく足首や膝などの関節にも負担がかかりやすい歩き方だ

#### 外側だけ



横揺れ歩きで、がに股の人に多く見られる。重心の移動が外側に偏っているため、膝や骨盤に負担がかかり、膝関節症になりやすい

# 歩行寿命をさらに延ばすためのコツ

シユーズ選びは「足先」から

JCHO 東京新宿メディカルセンター 理学療法士の田中尚喜氏が語る。

「自分に合っていない靴を履いていると、かかとや足裏が痛み、足がむく

す。入れる前より足首が安定して、かかとの衝撃が少なくなり、歩くとき

の負担がグッと減ります」  
インソールは市販品の  
ほかに専門の病院で自分  
にぴったりのものを作れる  
こともできる。



治療目的でのインソール作りは保険適用される

**坂道、階段は  
こう歩く**



脚のダメージも大きい。  
「登るときは傾斜に合わせて前傾姿勢に。また階段は降りるときが危ない。上段側にある脚の膝を曲げて、下段に下ろすほうの脚をつま先からゆっくり着地させましょう」(前出のダイナミックスポーツ医学研究所顧問・土井

# 早朝ウォーキングは間違い

歩行寿命を延ばすには、歩く「時間帯」も重要ななる。

夕方に運動すると成長ホルモンがより多く分泌され、就寝後に分泌される成長ホルモンと合わせて、朝までに身体がスマーズに再生。疲労が残らなくなる。

また、健康な人の体温は夕方の4～6時がいちばん上がる。体温が高い

状態でウォーキングをすれば、血液の巡りが良くなり、さらに体温が上がって免疫力も強くなるため身体にもいい。

一方、多くの人が実践している早朝ウォーキングは、就寝中に体温調節で汗をかいて水分が不足し、血液の巡りが悪い状態での運動になる。脳卒中や心疾患のリスクが高くなるので要注意だ。

# 「歩行寿命」を延ばす 10力条

- 1 無理のない歩幅で
  - 2 足の間隔（歩幅）は5cmに
  - 3 骨盤を少し前傾させる
  - 4 下腹部（丹田）を締める
  - 5 目線は10~15m先に
  - 6 かかとから着地する
  - 7 着地のときは膝の関節を伸ばさない
  - 8 腕を大きく振り過ぎない
  - 9 上下動を小さくして歩く
  - 10 歩数は1日8000歩まで

**杖をいいのか**

り、歩きやすくなります。日本人は杖を使うことを嫌がる人も多いのですが、決して恥ずかしいことではなく、歩行寿命を延ばすことにつながります」（東京大学名誉教授・中村耕三氏）

一方、下北沢病院の理学療法士・武田直人氏はこう語る。

「しかし、杖に頼りすぎ



てしまふと筋力低下にながる。本当に必要かどうか、また杖を使った正しい歩き方にはコツがいるので、まず専門家に相談したほうがいいでしょう。

# ウォーキングシューズの選び方、使い方

重量

自然と足が前に運ばれるよう、ある程度の重さが必要

かと  
しっかりサポート

ひもの結び方  
ゆるすぎず、きつ  
ない程度に結ぶ

つま先にゆとり  
前進運動をスムーズにする  
ため、足の指が自由に動か  
せる程度のゆとりが必要

**踏み返し部の柔軟性**  
蹴りだしたとき、靴底がスムーズに曲がることが必要

「自分に合っていない靴を履いていると、かかとや足裏が痛み、足がむくむなどさまざまなトラブルが起きます。そういうトラブルを抱えていると、かかとが地面を蹴る動きや重心移動がうまくいかず、歩行がスマーズにできなくなり、歩行寿命が縮まってしまいます。

足のトラブルは、つま先から起ることが多い。靴を選ぶときは足指が動かせるゆとりがあるかどうか、つま先で蹴りだすときに靴底がしなやかに曲がるかどうかをまずチェックしてください」

忘れてはならないのが、靴のインソールだ。田中氏が続ける。

「姿勢や歩行をサポートするインソールは、つま先は軽い素材、土踏まずは堅い素材でできていま

A close-up photograph of a computer monitor screen. The screen displays a blue header bar with Japanese text: '本日より内記入が必要になる場合がございます。' followed by '毎日 02-40-03-20 04-40-05-20'. In the bottom left corner of the screen, there is a small white eraser with a red floral pattern on its top surface. The monitor is positioned on a light-colored desk.

**歩行後は「4つのマッサージ」を忘れずに**

**血流やリンパの流れを促進する**

「ウォーキングのあと、疲労がたまつて筋肉に緊張が残ると、血管が圧迫

されて血流が悪化し、脚にダメージが残ることになります。ストレッチのほか、手軽なセルフマッサージが効果的です」(前出のダイナミックスポーツ医学研究所顧問・土井氏)

の4つの効果的なマッサージを紹介しよう。いずれも血流やリンパの流れを促進する効果がある。

土踏まずの指圧



②足指の曲げ伸ばし  
イラストのように片手で足首を押し、もう一方の手でつま先を持ち、手前に足指を曲げ、足の甲を伸ばす。続けて逆側に足指を曲げ、足裏を伸ばす。足指の可動域を拡げる効果もある。

③ 土踏まずの指圧  
土踏まず全体を両手の親指で押す。

④足首を回す

片手で足首を押し、もう一方の手でつま先を持ったて足首をゆっくり大きくまわす。時計まわりと反時計まわりの両方向を行ふ。足首の十数個の関節の動きもスムーズに。アフターケアを万全にすれば、歩行寿命はますます延びる。

### 足首をまわす

