

Let's Take a Walk

今こそ見直したい、歩くということ。

あらゆる現代病は、歩かないことに原因がある。

便利で豊かになった私たちの生活。その反面、残念ながら激減してしまったのが歩くこと。歩く健康法を提案する医師・長尾和宏先生に話を聞いた。「糖尿病、高血圧、高脂血症、そして認知症。現代病の原因の大半は歩かないことにある。江戸時代の庶民は1日3万歩くらい歩いていたそうですが、現代人はその6分の1程度。サラリーマンの場合は偉くなるほど歩くことは減り、健康から遠ざかる結果に」。歩くだけで、どんどん健康になる、と断言。「生活習慣病が改善し、免疫力がアップしてがんの予防も。腸内フローラのバランスが整い便秘が改善。幸せホルモンであるセロトニンやノルアドレナリンが増え、自律神経のバランスも整うので、うつや不眠症も薬いらずに。また、計算しながら1時間歩くことは認知症の予防と治療にも効果的。脳の酸素量が増え、脳内の神経細胞を刺激することで頭の回転もよくなります」。一方、ダイエットのためのランは考えもの。「心肺に負担をかけ突然死のリスクが増加し、関節にも衝撃が。健康のためなら走るより歩く。全身運動で体が締まり美容効果やアンチエイジングも」。ただ、足のトラブルで快適に歩けないケースもある。外科医の桑原靖先生が説明。「先天的に骨と骨をつなぎとめる靭帯や関節が柔らかい人は、アーチがつぶれ外反母趾になりやすい。また逆に硬すぎる人は衝撃を吸収しづらいので膝や股関節に負担が。マメやタコができるというのは足や歩き方、靴に問題があるから。一生歩ける足をキープしたいなら、アーチに合ったインソールが不可欠です」。動ける足があつての健康長寿を肝に銘じて。

物心がついた子どもから高齢者まで、無意識に誰もがやっているエクササイズが、歩くこと。どこでもできて、お金も道具もいらず、忙しくても毎日続けられ、不調が改善する、元気になる、ボディラインがすっきりする、気分がポジティブになるなどメリットは数えきれない。そんな恩恵を受けるための正しい歩行と、痛みなくいつまでも歩ける体づくりを今すぐスタート。

Illustrations: Gattobravo Text: Eri Kataoka Editor: Yu Soga



★話を聞いたのは……

長尾和宏先生

長尾クリニック院長。医学博士。東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科入局。薬に頼らない医療を目指し、生活習慣をアドバイスしながら病気の予防を提案。著書に『病気の9割は歩くだけで治る!』（山と溪谷社）。

桑原 靖先生

足のクリニック表参道院長。埼玉医科大学医学部卒業後、同大学形成外科入局。2013年に、形成外科、整形外科、皮膚科、血管外科などが連携する日本初の足専門クリニックを開院。外反母趾手術数の多さも圧倒的。

理想のウォークをマスターする4つのルール。

健康になり、ダイエットや美肌効果も生まれ、生活の満足度もアップする歩きには、意識すべきルールがある。痛みも疲れもないヘルシーウォークを習得するためのポイントをレクチャー。



肘を後ろに引き腕を振って上半身をひねる。

腰から動かす。骨盤を前後に揺らし股関節を回す。

前後で1cm程度の高低差があり指のつけ根で曲がる靴が理想。アーチのフィット感、かかとのホールド感もチェック。

RULE

1 ウエストをひねるように使い、腕をしっかり振る。

「歩き姿の年齢は、肘をどれだけ後ろに引けているかに表れます。見た目にも若々しく、関節がきちんと動くウォークとは、全身を使った躍動感のある歩き方です。足だけでペタペタ歩くのではなく、上半身をひねる。下半身は腰と太腿をつなぐ腸腰筋を意識しながら骨盤を動かすように。腹筋とヒップを引き締め、引き上げられるように背筋を伸ばし、できるだけ大股で。かかとから着地し、そこに素早く腰をのせるイメージ」(長尾先生)。速さや歩数よりフォームを意識するのが重要。

ハイヒールでハンドバッグを持ったら腕を振り全身で歩くのは難しい。フラットな靴に履き替え、手はフリーが理想。



RULE

2 腕をきちんと振るための簡単エクササイズ。

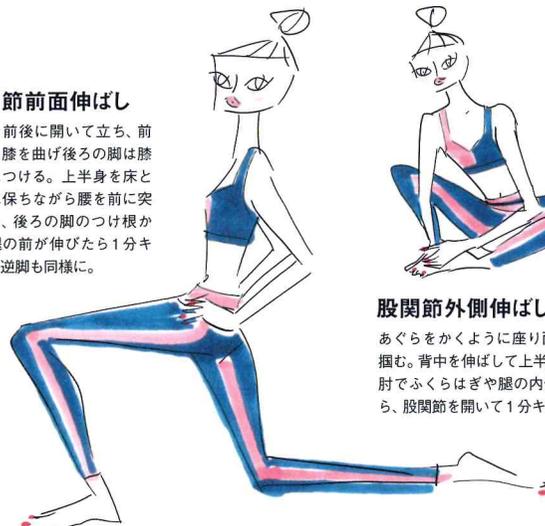
腕を振って歩く、という行進のように腕を前に振ってしまう人が多いそう。「正しく美しい腕の振り方は、肘を後ろに引くこと。この振り方で筋肉の多い肩甲骨まわりが動き、上半身をしっかりと使えるようになります。上半身を使って全身で歩く「体幹ウォーキング」ができるようになると、全身の運動量は増えるのに、負荷が分散されるので脚の疲れが軽減。ただし肩甲骨まわりが凝り固まっていると肘を後ろに引きにくいはず。日頃から肩甲骨を動かし凝りをほぐして」(長尾先生)



肩甲骨ストレッチ。両手をそれぞれの肩の上におき、曲げた肘を大きく回すようにして肩を回す。首をすくめるように両肩を上げてから、肩甲骨を引き寄せながら肩を下げる。

股関節前面伸ばし

両脚を前後に開いて立ち、前の脚は膝を曲げ後ろの脚は膝を床につける。上半身を床と垂直に保ちながら腰を前に突き出し、後ろの脚のつけ根から太腿の前が伸びたら1分キープ。逆脚も同様に。



股関節外側伸ばし

あぐらをかくように座り両手で足指を掴む。背中を伸ばして上半身を前に倒し、肘でふくらはぎや腿の内側を押しながら、股関節を開いて1分キープ。

RULE

3 痛みなく快適に歩ける靴と中敷きに投資を惜しまない。

歩くために道具はいらない。唯一こだわりたいのが靴。「4cm以上のヒールは歩くには適さない。とはいえ、まったくのフラットシューズも歩きにくいので1cm程度の高低差があるものがベスト。きつめも、靴の中で足が泳ぐほど大きいサイズもNG。衝撃を吸収するために素足よりタイツや靴下を履くことをおすすめします。扁平足や外反母趾はオーダーメイドのインソールで調整すると快適に歩けるはず」(桑原先生)。足にフィットし歩きたくなる靴に出会ったら迷わず投資!

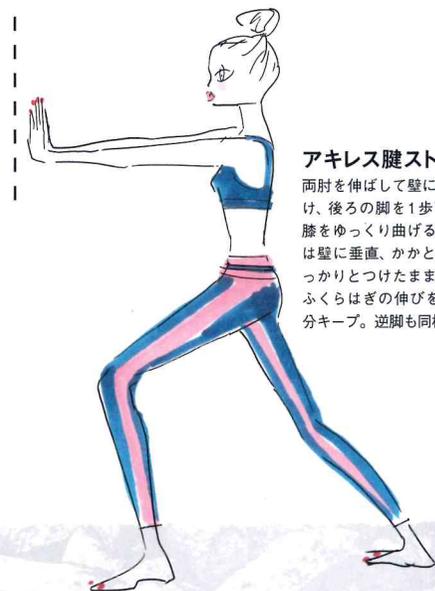
RULE

4 脚の歪みを解消するストレッチでセルフメンテナンス。

膝、股関節や足首の筋肉を連動して動かす正しい歩き。「脚にトラブルを抱える人は足首や股関節が硬い傾向が。ストレッチで足首とふくらはぎ、太腿の筋肉の柔軟性を高めれば、足の負担は軽減。ハイヒールの愛用者はアキレス腱ストレッチを。ほかに、股関節の可動域を広げる腸腰筋ストレッチも。股関節外向きひねりは腰痛を予防しむくみを改善。股関節内向きひねりは美しい姿勢とO脚予防に効果的。息を止めず気持ちよく感じるストレッチを続けて」(桑原先生)

股関節内向きひねり

両膝を立て両手は体の後ろに。片方の膝を内側に倒して床につけ、脚のつけ根から外側が引っ張られるのを感じながらゆっくり伸ばし1分キープ。逆脚も同様に。



アキレス腱ストレッチ

両肘を伸ばして壁に両手をつけ、後ろの脚を1歩下げ前の膝をゆっくり曲げる。つま先は壁に垂直、かかとには床にしっかりとつけたまま。後ろのふくらはぎの伸びを感じて1分キープ。逆脚も同様に。

VOGUE

JAPAN

8

August
2018
No. 228
¥700

ヴォーグ ジャパン



Lifestyle Special

**世界のヴォーグ
ウーマンの
24時間に密着。**

21カ国、35人の生き方とは？

シーン別に考える
最旬リアルスタイル。

発想の転換で
“家時間”を充実。

ベーシックこそ刷新を！
2018年ワードローブ提案。

極上週末トリップ。

海外セレブと日本クリエイターの
美意識のある家。

男性作家の器に注目。

リアーナのゴールとは？

別冊付録

Vogue Time
スタイルを選べる時計。

BEAUTIFUL LIFE

美しさは「生き方」から生まれる。