

げんき通信

歩行のおはなし

私たちの日常生活の中で、圧倒的に多い動作が『歩行』です。ほとんどの人が無意識に繰り返している『歩き方』がほとんどすべての動作の基本だということになります。長い間体で覚えてきた歩き方は、その簡単には変わりません。そこで、正しい歩き方を意識することが大切になってきます。

【姿勢】人間の背骨は、頸椎、胸椎、腰椎、仙椎、尾椎が靱帯や筋肉で支えられていて、横から見るときれいなS字カーブを描いています。S字カーブで前方や後方に逃がし、腰にかかる負担を減らしているのです。このカーブが乱れると、ゆがんだまま無理にバランスをとろうとして、骨の間のクッションである椎間板が不自然な方向に圧力を受けたり、ある特定の部分に負荷が集中したりして、あちこちに痛みが生じます。立っている時の悪い姿勢は癖になり、意識しないと歩行時と同じ姿勢になってしまう。

【足の裏】足は全身のバランスを取る重要な土台です。土台がおかしくなると、体の裏いたるところに影響が出てきます。足の裏



正しい歩き方...

「ザッ」上げて...

正しい歩行を繰り返して行なうことが体を整えていくポイントです。



(中の小路店:薬剤師/よこた)

には、地面からの衝撃を吸収してくれる2種類のアーチが存在します。足の指先から付け根までと、そこからかかとにかけて、土踏まず以外のふたつが縦アーチで、親指の付け根から小指の付け根までが横アーチです。本来はこのアーチをうまく使って歩くのがよいのですが、最近は指を上げて歩く人が増えています。指先を上げ、また足指を縮こまらせ、足指が地面に接地しない形で、指の付け根で歩いてしまうのです。刺激不足による足裏の筋力低下と、靴が脱げないようにつま先に指をひっかけ動作が主な原因です。歩く時に土台が不安定だと、体が前後左右に揺れ、それを防ぐために首に余分な力が入ってしまいます。

【歪み】人は誰にでも、利き腕・利き足があります。片方はかり使っている、筋肉のつ

き方が左右で違ってきて、不均等な体ができあがります。骨格は発達した筋肉に引っ張られるので、よく使う筋肉の方へずれていきます。整形外科などで矯正すれば、一時的にはよくなりますが、筋肉やせい肉の歪みは直せないので、しばらくすると元に戻ります。やはり正しい歩行を繰り返して行なうことが体を整えていくポイントだということになります。

歩く機会が減った現代社会では、正しいフォームを意識していないと、歩行に関わる筋力がますます低下してきます。元気に歩き続けるためにも、以下のことを心がけてみてください。

- ① かかと・小指側・親指の3点を意識して歩く。
- ② 自分に合った歩幅で、一直線に体を揺らす歩く。
- ③ 膝を上げ、足首を緩めて着地する角度や強さを調整する。
- ④ 足に合った靴で歩く。

薬剤師を募集しています!

※くわしくは、県庁通り店までお気軽にお電話ください。

笑顔・明るさ・元気のくほ薬局では現在22名の薬剤師が皆様のごところから健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか? くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550
↓HPでもどうぞ!
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777