

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

36

間違った「直立歩行」していませんか？

健康のために散歩やウォーキングを日課にする方が増えていきます。自分の力で歩くための筋力を維持することはとても大切なので、お勧めできる習慣です。けれど、歩いている人を見てみると、しばしば気になることがあります。それは良い姿勢で歩こうと意識するあまり、歩行時に上体がまっすぐになっっている点です。すると、骨盤に体重

があまりかからないので、重みを分散・吸収する働きがうまく機能しません。その結果、腰やお尻の筋肉に負担がかかり過ぎて、痛みが出ることもあります。体を支え、歩行をスムーズにするには、背骨や骨盤と筋肉がともにバランスよく働くことが重要です。だから歩くときの姿勢がとても大事になるわけです。コツは、背中の筋肉をリラッ

クスさせ、そのまま三度から五度ほど、ほんの少し上体を軽く前に曲げることです。猫背にならないよう、腰からやや前に傾けるようなイメージです。

こうすると、お尻が自然に少し後ろに出たような姿勢になります。そのまま背筋を丸めずに、肘を軽く曲げて歩くようにします。この姿勢は腰回りの筋肉をきちんと使えるようになります。また骨盤に体重がかかり、足に力が入って足取りもしっかりとします。試してみてください。



今月は
熊本県・松村圭一郎
の担当でした