

The Spinal Stretch Walking

脊椎ストレッチウォーキング



— 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩 —

(ひょうご健康づくり県民行動指標)

脊椎ストレッチウォーキングとは、財団法人 兵庫県健康財団 健康指導部が提唱する正しい立ち方、正しい歩き方の理論です。

正しい立ち方、正しい歩き方を意識することは、

- ・立つ姿勢保持のための筋力強化
- ・安全で効果的な有酸素運動
- ・転倒予防
- ・腰痛、膝関節障害などの整形外科的障害の予防

などに効果があり、生活習慣病の予防は勿論、高齢期の転倒予防、寝たきり予防につながります。

最低限どこを、どの順番に意識をすれば正しい立ち方で正しい歩き方ができるのか？その順番と指導理論を確立したのが脊椎ストレッチウォーキングです。

脊椎ストレッチウォーキングは足首、膝、股関節、腰、首などの可動域を守り、筋力の低下を防ぐことにより活動力を低下させず、健康になれる歩き方です。

「歩かない」が「歩けない」になってからでは手遅れです。

「毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩」。さあ、今日から…。今日から…。脊椎ストレッチウォーキングで健康づくり運動を実践しましょう。

財団法人 兵庫県健康財団 健康指導部

動ける身体で長寿をまっとうするには・・・

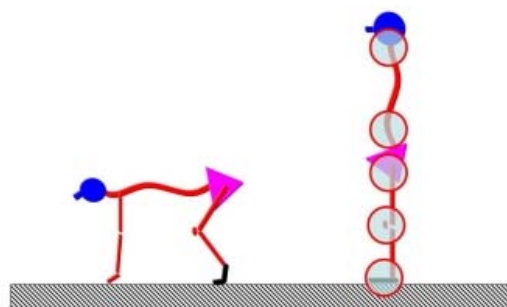


図 姿勢バランスの乱れやすい部位

- ・活動力を低下させない。
 - ・膝、腰などの整形外科的障害から身を守る。
 - ・転倒事故を未然に防ぐ。
- などがポイントになります。

単に「歩けば健康になれますか?」と聞かれば私たちの答えは「NO」です。その理由は、正しい姿勢を意識して歩かなければ、重力の影響と筋肉の偏った使い方によって、歩けば歩くほど姿勢バランスを悪くして、膝、腰などの整形外科的障害の発症、転倒事故への危険率を高め、全体の活動力を低下させてしまうからです。健康づくりの歩行運動にとって大切なことは、単に歩くことではなく、動ける身体で長寿をまっとうするために大切な姿勢バランスを意識して歩くことです。

では姿勢バランスの乱れはどこに、どのように現れやすいのでしょうか。

図「姿勢バランスの乱れやすい部位」は4足歩行と2足歩行の違いを略図化したものです。4足歩行から2足歩行に進化する際に大きく動きが変わり、筋肉への負担が変わった代表的な部位が○の箇所です。下から足首、膝、股関節、腰、首そして肩です。ヒトは4足歩行から2足歩行に進化したとはいえ、常に重力の影響を受けているのでこれらの部位に歪を生じやすい状態にあります。

また、これらは常に連動しています。たとえば、足首の背屈(かえり)が悪くなれば単につまづきやすくなるだけでなく、膝は外に押し出されやすくなり、膝関節障害を発症率が高くなります。そして、膝を伸ばしにくくなり、骨盤の角度を変え、腰、胸、頭の位置も変えていきます。歩ける身体を未永く維持するためには、常日頃から、これらの部位の可動域をチェックし、柔軟性を維持したり、筋力の低下を押さえたりすることが大切です。

では簡単なテストをして見ましょう。

- ・足首の背屈運動はスムーズに行えるでしょうか?
- ・膝はしっかり伸びるでしょうか?
- ・脚を前後にしっかり開いて大股で歩けるでしょうか?
- ・下腹にしっかり力が入るとともに腰椎の前湾は押さえられているでしょうか?
- ・軽く胸を張ることができ、頭は横から見たとき耳の位置が肩の中心辺りにあるでしょうか?

脊椎ストレッチウォーキングはこれら足首、膝、股関節、腰、首の可動域を守り、筋力の低下を防ぐことにより活動力を低下させず、健康になれる歩き方です。

脊椎ストレッチウォーキングの3つのPoint

脊椎ストレッチウォーキングの3つのポイントはそれぞれ大切ですが、何よりもその順番が大切です。必ずPoint1、Point2、Point3の順番に意識してください。

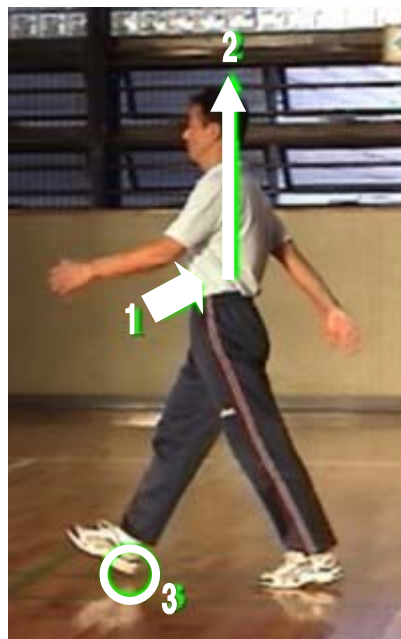
脊椎ストレッチウォーキングの考え方の中で最も大切なことは正しい姿勢(フォーム)で歩けるという結果ではなく、正しい姿勢で歩こうとする姿勢(態度)です。人生40年、50年、60年となればなるほど強く重力の影響を受け、身体に歪を生じやすくなります。人生70年、80年、90年、100年・・・と地球と戦い続けるために常日頃から意識しておかなければならない大切なポイントと順番です。

Point 1

下腹を下から持ち上げるように引き締める。

メリット

腹横筋が鍛えられるとともに大腰筋を正しい位置に整え、骨盤を正しい位置に戻すことにより腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。



Point 2

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

メリット

頭の位置がよくなり、頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより脚への負担を軽減するとともに、脚の動きの自由度が高まる。

Point 3

膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

メリット

足首が自然に背屈され、転倒防止につながる。また、身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減する。

脊椎ストレッチウォーキングは出来るだけ多くの人に、出来るだけ意識のポイントを減らして、正しい歩き方を意識して歩いていただく、また、指導させていただくための理論です。必ずしもすべての方が脊椎ストレッチウォーキングを意識して歩けば健康になれるということではありません。特に治療中の方、体調に問題のある場合は必ず医師または専門スタッフにご相談のうえ実施してください。

脊椎ストレッチウォーキングの3つのポイントの根拠

Point 1 下腹を下から持ち上げるように引き締める。

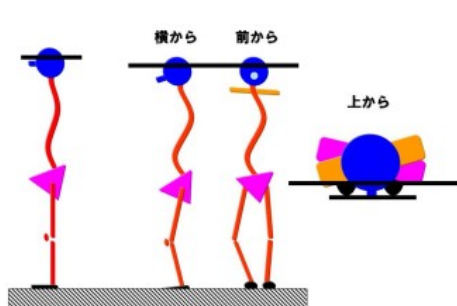


図 身体の歪み



- 歩いているときの歩幅、つま先の高さを左右する筋肉
- 大腰筋が衰えると
 - (1) つま先が上がらなくなる・・・転倒の原因
 - (2) 歩幅の減少・・・歩く能力の低下をもたらす
- 60歳以上のお年寄りでは1年間で大腰筋の筋量が7%から8%減少

図 大腰筋とその役割

重力に対して生活を続けていると姿勢バランスが乱れやすくなることは「動ける身体で長寿をまっとうするには・・・」のページでも説明しましたが、バランスの乱れは単に前後だけではなく、図「身体の歪み」のように前後左右に加えて、捻じれもあり、それぞれが複雑に絡み合っています。しかしよく「足の長さが違う」とか、「腰が歪んでいる」とかいいますが、過度の障害がない限り、ヒトの立ったときの両足の位置はほとんど同じで左右の目の位置は地面に対して水平に保たれています。つまり、中は歪んでいても末端は帳尻をあわせています。ですから、手や足、頭などの末端または末端に近い部位を動かしてバランス回復を図ろうとしてもなかなかうまくいきません。

そこで、まずは身体を中心または中心に近い場所のバランスを整える必要があります。近年コア・ストレッチやコア・トレーニングという言葉がよく使われますがその根拠はここにあります。

身体を中心であるコアすなわち腰椎、骨盤の位置を整え、重心を意識することが身体のゆがみを整える第一歩です。もう少し具体的にいうならば慢性の腰痛の原因となる骨盤の前湾を押さえ、歩いているときの歩幅、つま先の高さを調節する大腰筋の位置を整えることです。

では、骨盤の前湾を押さえ大腰筋の位置を整えるにはどこの筋肉をどのように刺激すればよいのでしょうか？

脊椎に平行(縦)についている腹直筋は、へそのぞきや上体おこしなどの縦の動きの運動で刺激することはできますが、直接骨盤の前湾を押さえ大腰筋の位置を整える運動にはなりません。直接骨盤の前湾を押さえ大腰筋の位置を整えるには腹を横に締める運動が必要になります。この動きをする筋肉は身体の中にあり動く範囲も狭く、僅かで大変意識しにくい筋肉です。これが腹横筋と呼ばれる筋肉です。横についている腹横筋は横に動かさないと刺激することはできません。しかし単に腹を出したり、引っ込めたりするだけでは重力に対して下にひっぱられている分だけ不十分です。ですから腹を締めるという動きに加えて、下から持ち上げるような意識、すなわち次ページの図「腹の筋肉」の○で囲った部位の筋肉を意識することが大切です。

長くなりましたが、腹横筋を誰でも、手軽に効率よく刺激できる唯一の運動が「下腹を下から持ち上げるように引き締める」ことです。

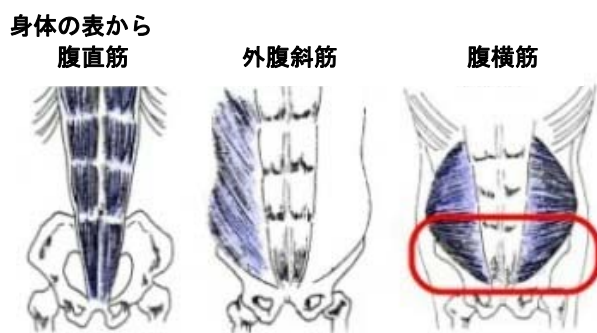


図 腹の筋肉

この「下腹を下から持ち上げるように引き締める。」ことが正しい立ち方、歩き方で一番最初に意識しなければならないポイントであり、最も大切なポイントです。

Point 2 頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

次に、コア(中心)から末端に意識を伸ばしていきます。下腹を下から持ち上げるように引き締めた意識をそのまま腰椎、胸椎、頸椎を通して頭頂部をひもで引き上げられるように意識して強化していきます。このことにより、図「悪い姿勢とよい姿勢(例)」のように前かがみの多い日常生活により前に出ている頭の位置を重心に対して真上に乗るように整え、首、肩の筋肉の緊張を軽減し、肩こりや偏頭痛を予防、改善します。さらに、「軽く胸を張る」意識を加えることによりその姿勢を強化します。ただ、決して強く胸を張る意識は必要はありません。強く意識しすぎると最も大切なPoint1の姿勢が乱れ腰椎が前に押し出されてしまいます。また、よく「軽くあごを引く」といった表現が用いられている場合がありますが、これは気道を狭くする恐れがあり、あまり適切な意識のポイントとはいえない面があります。



図 悪い姿勢とよい姿勢(例)

Point1、Point2は上半身の骨盤、腰椎、胸椎、頸椎のバランスを整える意識のポイントですが、同時にこのことにより重心が引き上げられ、自然に内転筋(膝を内側に回しながら締める筋肉)を刺激し、図「悪い姿勢とよい姿勢(例)」のように、膝、足首を正しい位置におき膝関節障害の予防改善にも効果があります。内転筋のトレーニング方法は数多く紹介されていますが最終的にはこの上への意識がなければ効率よく効果を引き出すことは出来ません。勿論、腰痛予防、肩こり予防も同様に上への意識がなければ効果は望めません。

Point 3 膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

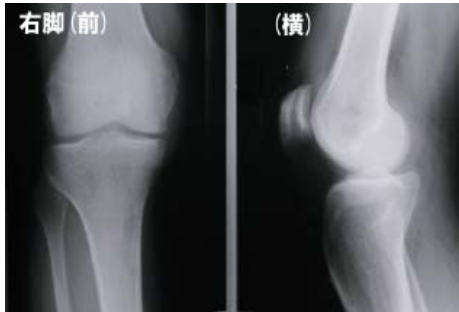


図 膝関節の構造(レントゲン写真)



まだ着地していない
着地したときは腰が乗っている

図 踵の着地の位置

Point1、Point2で動きの自由度の高くなった脚の動きの意識のポイントです。

図「膝関節の構造(レントゲン写真)」の(横)でわかるように膝は曲げた方が圧力がかかる構造になっています。本来、膝関節内に最も負担のかからない膝の位置は伸ばした状態です。大腿四頭筋(太もも)の筋力が低下すると膝関節は伸びにくくなります。これを予防するためにまず膝を伸ばすことを意識します。ただ、強く意識しすぎると着地時のトラブルに対応できなかつたり、後ろから前に足を運ぶ反動で、膝蓋骨(お皿の骨)が中に入りすぎて反対に膝を痛めることがあるので「軽く伸ばし」です。

続いて転倒への直接の原因となるつまずきを予防するため、足先を引き上げる(足首を背屈させる)前脛骨筋を意識します。前脛骨筋は、足先を押し下げる(足首を底屈させる)ふくらはぎの筋肉である大きな下腿三頭筋に拮抗して働く小さな筋肉です。立つ、歩く上で大変重要な役割を持っていますが、非常に動きの悪くなりやすい筋肉です。

そして、着地ですが、膝を軽く伸ばし、足先を引き上げることができれば自然に踵から着地しますが、着地位置が重心に対して前過ぎるとブレーキがかかり、膝、股関節への負担が増大してしまいます。そこで図「踵の着地の位置」のように「着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく」ことが大切です。

最近よくマラソンの正しいフォームの解説時などに「腰高で走る」という表現がありますが、同様に重心を引き上げて、踵の着地位置を手前にすることによりブレーキのかからない効率のよい足の動きになります。

ただ、このPoint3を意識しすぎてPoint1、Point2がおろそかにならないように注意してください。



Pointの追加

脊椎ストレッチウォーキングのPointは以上の3つですが、もう一点最後に加えるとすれば「踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せた」あとの足抜けのPointです。「靴の中で足指を広げるように意識しながら親指の付け根(母指球)に体重を移動させる」ことです。親指の付け根への足抜けを意識することにより、小指側に体重が移動することによる、あおり動作を押さえます。あおり動作を繰り返していると、着地時の外側への加重が強くなり、膝は外に押し出され、足首の背屈動作が制限され、整形外科的障害へのリスクが高くなります。

よく、「蹴る」という表現が使われていることがありますが、これは意識のPointとしてはあまり好ましくありません。着地から、足が離れるまでの間、膝を伸ばすことを意識していれば自然に足首は使われ、足を前に運ぶ際に適度なリラックスを得ることが出来、安全で効率のよい動きになります。



さらに、手を少し大きく前後に振り、自然を満喫しながら、楽しいことを考えて、のびのびと歩ければほぼ完成（もちろんまだまだ個人に合わせての微調整は必要）といったところ です。

Pointのまとめ

いかがでしょうか。これらのPointにより足首、膝、股関節、腰、首などに負担のかかりにくい効率のよい歩行姿勢が完成します。効率がよいということは物理的には同じ距離を歩いた場合のエネルギー消費量は減ります。しかし実際には、大筋群の筋肉量の低下を防ぐことにより基礎代謝量の低下を防ぎ、日常生活全体が活動的になることにより、全体のエネルギー消費量も増します。

「脊椎ストレッチウォーキングの3つのPoint」の項にも書きましたが、「脊椎ストレッチウォーキング」の考え方の中で最も大切なことは正しい姿勢(フォーム)で歩けるといふ結果ではなく、3つのPointを3つの順番に意識して、正しい姿勢で歩こうとする姿勢(態度)です。

今までの運動理論を捨てる

ですから、まずは今までの体育とか運動とかいった理論・・・たとえば「何分以上歩かなければ効果がない」とか「心拍数をどれくらいまで上げて歩く」などはいったんすべて捨ててください。立つだけでも、1歩でも10歩でもかまいません。1,000歩という目標はあげていますが、まずはただ単純に一人一人ご自分の立つこと、歩くこと、立ち続けること、歩き続けることを見つめなおしていただきたいのです。

注)脊椎ストレッチウォーキング実施時の運動の強さや時間などにつきましては必ず医師または運動指導の専門家にご相談ください。



財団法人 兵庫県健康財団 健康指導部

〒652-0032

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-29 (県立健康科学研究センター1階)

TEL : (078)512-5075 FAX : (078)512-5095

URL : <http://www.healthy-life21.net/>



● JR神戸駅から (徒歩約15分)

北出口を左へ出て三井住友銀行とチサンホテルの間の道を北へ約600メートル直進。つきあたり(神戸文化ホール)を左に曲がり約300メートル行き「楠6丁目交差点」を渡り右(北)へ曲がり有馬道左側を北へ約80メートル。有馬道沿い左側の建物。

地下道を利用の場合は、JR神戸駅を北側に出て、すぐ左の入口から地下道へ入り北進(右折)。高速神戸駅前を左折。地下道が左右に分かれてクランクしている場所(正面は本屋)の右側「山手方面 有馬道 神大付属病院」の案内のある出口から地上へ。出口は有馬道交差点北東に南向きで出るので方向に注意。地上に出てすぐ右の有馬道(道路に表示がある)の左側を北上。「楠6丁目交差点」を渡り、約80メートル。有馬道沿い左側の建物。

● バスの場合 (北口バスターミナルより市バス)

9系統(吉田町行)、11系統(平野まわり板宿行)乗車2つ目の停留所「楠町6丁目」下車 有馬道を北へ徒歩1分。

● 神戸市営地下鉄 大倉山駅から (徒歩約8分)

西出口1番を出て右(西)へ約400メートル「楠6丁目交差点」を渡って右(北)へ曲がり有馬道左側を北へ。約80メートル有馬道沿い左側の建物。

● 神戸市営地下鉄 湊川公園駅から(徒歩約7分)

東出口3番を出てまっすぐ(東へ)行き約500メートルの「楠6丁目交差点」を左(北)へ曲がり有馬道左側を北へ。約80メートル有馬道沿い左側の建物。

● お車でお越しの方

駐車場は建物の南側に3~4台あります。

駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関などをご利用ください。