

一般的には50歳代で衰え始めるといわれている筋肉ですが、最近は30歳代の人にも衰えが目立つようになっています。歩行に関わる筋肉を日常生活で使う機会が減ったことが原因だと考えられますが、適切なトレーニングで鍛えれば、筋力は復活します。100歳になっても自分の足で歩き続けられる筋力のつくりかたを理学療法士の田中尚喜先生に教わります。

1 正しく歩くためには

歩くときにすぐに疲れてしまう人と、長く歩いても疲れにくい人がいます。両者の違いは歩き方にあります。

人間の営みで最も重要なことは、2本の足でしっかりと立つこと。そして、立った姿勢を維持しながら前に歩くことです。人は歩くときに全身の筋肉の3分の2を使うといわれています。全身の筋肉を効率よく使って歩きますが、普段の生活で使われなくなった筋肉は衰えていますので、歩くときすぐ疲れる人は、本来使うべき筋肉が使われずに不具合を起こしていると考えられます。

正しい姿勢とは、「耳の後ろから肩を通り、膝のお皿の後ろを通って、くるぶしまでが一直線になる」姿勢です。この姿勢を維持したまま、小股で前進します。

姿勢の次に大切なのは、筋肉の支えと筋力です。とくに大殿筋（お尻）、大内転筋（内もも）、ヒラメ筋（ふくらはぎ）などの下半身の筋肉が前に進む力の要となります。その他、正しい歩き方で重要な役割を担うのが、骨盤内の重心移動、膝関節の動き、足裏のアーチ（土踏まず）です。土踏まずがしっかりあれば、重心の移動もスムーズになり、安定した姿勢で歩くことができます。

長時間立っただけでも疲れにくい

正しい立ち方

あごを引く

お尻の筋肉を意識する

膝がまっすぐ

立っただけで疲れやすい

疲れやすい立ち方

頭が前に出ている

猫背

膝が曲がっている

※猫背とは対照的に
お腹を突き出し、後ろに反った
姿勢も疲れやすい立ち方です。

長時間歩いても疲れにくい

正しい歩き方

腕は自然に振る

歩幅は広すぎない

かかとから着地

少し歩いただけで疲れやすい

疲れやすい歩き方

腰が上下、
左右に揺れる

大股になる

足の裏
全体で着地

3 まずは正しく歩いてみよう

まずは正しい歩き方で歩いてみましょう。このとき、違和感を覚えるようなら、普段の歩き方に問題がある証拠です。

良くない歩き方をしている人の多くは、重心の移動がスムーズにできていません。歩きにくさを感じている人が、長年の歩き方の癖を直すのはなかなか難しいですが、1つ有効なトレーニングがあります。それが後ろ歩きトレーニングです。

普通に歩くときは進行方向に顔を向け、一方のかかとがついてからもう一方の足の親指で地面を蹴りますが、後ろ歩きはその逆。進行方向に背を向け、足の親指が地面につくところからスタートし、次にかかとがつくという順番で歩くのです。

このとき、大殿筋とヒラメ筋に力が入っていることを意識します。1回1分、できれば1日10回、できなければ1日1回でもやってみましょう。歩き方の矯正だけでなく、ヒップアップやO脚矯正の効果も期待できます。

転倒の心配があるような方には、杖の使用をお勧めします。杖を使って歩くことで、大腿筋、大内転筋、ヒラメ筋、腹筋が鍛えられます。

健康強調月間特集

100歳になろう



2 正しい歩き方とは

高齢になっても自分の足で歩くためには、疲れにくい（＝正しい）歩き方を身につけることが大切です。自分が普段どのような歩き方をしているか、チェックしてみましょう。

背筋を真っ直ぐ伸ばし、後ろ足で蹴るようにして前に進んでいますか。このとき、前足の膝は曲げず、着地はかかとから。大腿ではなく、小股で歩くことが重要。腕の振りは自然に動く程度で十分です。

正しく歩くためのポイントは大きく3つ。1つ目は姿勢です。まずは正しい姿勢をとること。体を真っ直ぐにし、前傾しないように立ちます。正しい姿勢は、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になるのが理想です。

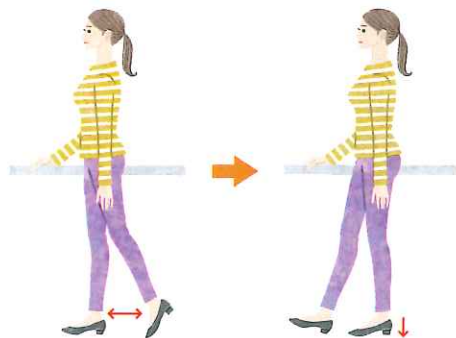
2つ目は膝を伸ばすこと。まず膝を伸ばした状態で着地し、膝を伸ばしたまま足を後ろにもっていくのが理想です。膝を伸ばすと大殿筋と大内転筋の両方を使うことができます。

3つ目は、地面に足をつける順番を意識すること。正しい歩き方は、①かかと②小指の付け根③親指の付け根④親指——の順で足をつけます。地面から足を離すときは足の指で後ろに蹴り出すようにします。

このように歩くと、ふくらはぎにあるヒラメ筋をうまく使うことができ、高齢になっても疲れずに長時間歩くことができるようになります。

生活習慣に取り入れたい！正しく歩くための簡単トレーニング

「後ろ歩き」をすると、大殿筋とヒラメ筋を前に歩くときの6倍使うことになり、正しく歩くための筋力トレーニングになります。1日数分を目安に行ってみましょう。



① テーブルや手すりなどにつかまり、足を後ろに引いて、つま先から着地する。

② つま先、親指の付け根、小指の付け根の順にゆっくり重心を移動して、後ろ歩きを続ける。

でも自分の足でしっかり歩くために

監修：田中尚喜

(理学療法士/「JCHO東京新宿メディカルセンター」
リハビリテーション室リハビリテーション士長)

参考文献：「百歳まで歩く」(田中尚喜著/幻冬舎)



「歩く」を支える3つの筋肉

正しく歩くために鍛えたい筋肉トレーニング

加齢とともに衰える筋力。その一番の理由は、日常生活などで運動量が落ちているからです。体を動かさないと筋肉は縮んだまま衰え、姿勢が悪くなったり、歩くことが困難になったり、転倒しやすくなったりします。筋肉はいつからでも鍛えられます。今から筋肉づくりを始めて姿勢を改善し、高齢になっても自分の足で歩けるように歩行能力を向上させましょう。

歩行に最重要！お尻の筋肉・大殿筋

大殿筋は全身の筋肉の中でも2番目に大きく、骨盤を支え、上半身と下半身のすべての筋肉の土台となっています。この筋肉を鍛えることで、正しい姿勢で立つことができ、結果的に正しい歩き方で歩くことができます。大殿筋が衰えると、たちまち正常歩行が難しくなるため、おろそかにできない筋肉です。

大殿筋のトレーニング

- ① おおむけに寝て、足を軽く横に開き、厚さ5cmくらいの本や雑誌の上に片足のかかとをのせる。
- ② お尻を持ち上げて3秒キープする。



③ 左右3回繰り返す。

ポイント 股関節を内側にひねるようにして、お尻の外側を浮かせる。

ここを鍛える！
大殿筋



持久力に影響するヒラメ筋

ヒラメ筋は、アキレス腱とつながる、ふくらはぎの奥にある筋肉です。歩くとき、最後に地面を押し出すときに働く筋肉で、人が前進するために必要な筋肉です。ヒラメ筋の8割が疲れにくい特徴のある遅筋であるため、人は長距離を歩くことができます。ところが、ヒラメ筋が衰えると、速筋の多い腓腹筋(ふくらはぎの筋肉)などを使って歩くことになり、疲れやすく、長く歩くとふくらはぎや膝が痛くなります。

ヒラメ筋のトレーニング



- ① 壁やテーブルに手をつき、背筋を伸ばして目いっぱいかかとを上げる。
- ② かかとを3分の1ずつゆっくり下ろし床につける。20回繰り返す。

- かかとを上げるときは、
① 小指の付け根
② 親指の付け根(母指球)
③ 親指の順番で立つ。
- 下ろすときは
逆順にゆっくりと、
③ 親指
② 親指の付け根(母指球)
① 小指の付け根で下ろす。

ポイント かかとを下ろすときに床に強く打ちつけるのはNG。効果が半減する。

ここを鍛える！
ヒラメ筋

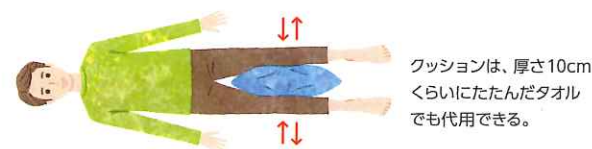


安定した歩き方を支える大内転筋

内ももの内転筋群の中で最も大きな筋肉です。大内転筋は、歩いているときに片足で体重を支え、バランスを保ちます。そのため、衰えると片足立ちができなくなり、膝を伸ばして歩くことが難しくなります。股関節の内転や伸展にも関わる筋肉で、股関節の可動域にも大きく関係します。

大内転筋のトレーニング

- ① おおむけに寝て足を開き、クッションなどを挟む。
- ② 膝を伸ばして3秒足を閉じ、3秒力を抜く。20回繰り返す。



ポイント 足を閉じてクッションを挟むときは力を入れすぎない。膝が曲がると効果半減。

ここを鍛える！
大内転筋



正しい姿勢を保つために必要な5つの筋肉

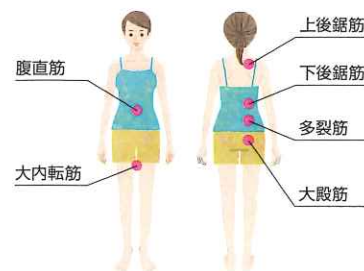
歩行と姿勢の相関関係をみてみよう

真っ直ぐ立つときに必要な筋肉が、腹直筋と多裂筋です。腹直筋が衰えると、ぽっこりお腹の体型になります。さらに、背筋にも影響し、背骨のS字カーブが崩れます。多裂筋が衰えると、背骨のS字カーブが保てなくなります。背中が丸まり、腰や膝も曲がっていきます。

若い世代に多い、歩きスマホなどをするときのうつむき姿勢を取り続けていると、肋骨が担う呼吸を助ける上下の後鋸筋が硬くなり、真っ直ぐな姿勢を保てなくなります。

正しい姿勢を保つためには筋肉が必要です。

姿勢を改善し、正しい姿勢を維持して歩くために鍛えたいのは、大殿筋、腹直筋、上下の後鋸筋、多裂筋、大内転筋。普段の運動不足が姿勢の悪さに直結しています。



COLUMN

正しい歩き方には、正しい靴を

自分の足の形に合っていない靴を履いていると、疲れやすくなるだけでなく、足そのものを傷める原因にもなります。足のトラブルの原因は、靴先からかかとまでの長さや、横幅が自分の足と合わないことです。まずはシューフィッターなどの専門家と一緒に自分の足の形に合った靴を選びましょう。

一人で靴を選ぶ場合も、かかとを覆うように後ろ側でサポートしている「カウンター」が軟らかすぎないか、足のアーチを支える役割の芯材の「シャンク」が入っているか、靴と足をフィットさせる「ミッドソール」が適当か、甲の押さえは十分かなどのポイントを確認しましょう。今履いている靴が、将来の歩行寿命を決めるかもしれません。軽い靴がよいと思われがちですが、手に持ったときにある程度の重さがあり、履いたときに軽い靴が良い靴です。