

転倒を予防できる歩き方～2軸で歩こう

1 1日歩けば長生きできる

ある全国紙のコラムに、1日8,000歩、早足で20分歩いた人が生活習慣病を予防できると書いてありました。これは歩数の量の重要性を説いています。しかし、これでは、1日8,000歩歩けば長生きできるのかと錯覚してしまうかもしれません。男女、年齢、基礎疾患、衣食住環境を含めた生活習慣、家族歴とそれぞれ違いがあり、全ての人に量の考えを適用することはできないはず。では、病気になるなかつた人の要因は何だったのでしょうか。歩くという動作には、質の重要性もあります。例えば、背筋を伸ばさず、腕は進行方向に向けて振る、踵着地爪先蹴り出しなどは、8,000歩を目指して歩き始める以前に習得すべきことです。不適切な姿勢で歩くと、転倒のリスクが高まります。

2 2軸歩行の方法

手の平を太陽に向けて、両手を肩の位置で水平に伸ばすように肩関節を外に回

すことで、左右の肩甲骨の距離が短縮、胸郭が拡大し、背筋が伸び、頭が体幹の真上に来て、視線はやや斜め前で、呼吸がしやすくなる姿勢になります。そして、両手をゆっくりと降ろせば基本形が完成します。左右の肩甲骨に各1本垂直に軸が並行に存在する安定感のある姿勢となります。肩関節と肩甲骨の柔軟性と体幹を真っ直ぐに保持することが重要です。この2軸動作による歩行は、転倒を予防することもできます。

継続したストレッチと筋力トレーニングが重要

2軸動作は、でこぼこ道、砂利道、強風や雨天では有効な歩行スタイルです。それでも鉄道踏切のレール溝で足を取られる場合などの転倒予防には、目視で確認することも必要です。

長生きするには、定期的なストレッチングと筋力トレーニングが不可欠です。

文責 山本クリニック

山本康博

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科 精神科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00～23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00～翌8:00
	救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30～23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域	☎0120-16-9901 毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

5月	府中・新市・駅家地区の休日当番医				上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科	
3日(金)	えきや外科クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-2222	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	さくらの丘クリニック(福山市駅家町) ☎084-972-2400	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
4日(土)	なんば医院(土生町) ☎43-6336	金光医院(府中町) ☎41-2938	井上小児科内科医院(福山市駅家町) ☎084-976-4820	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
5日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	佐野内科医院(鵜飼町) ☎45-5310	三島医院(福山市新市町) ☎51-2103	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
6日(月)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	和泉医院(府中町) ☎41-2412	山本クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-0051	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
12日(日)	中川整形外科医院(中須町) ☎52-3033	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	こどもクリニックはくくみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180	墨木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町上下) ☎62-8200		
19日(日)	内藤クリニック(福山市駅家町) ☎084-977-1070	河村内科(府中町) ☎47-6300	住井内科(福山市新市町) ☎40-3030	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
26日(日)	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00～17:00。