二本杖歩行(ポールウォーキング）の勧め 広報げろ 2020.2

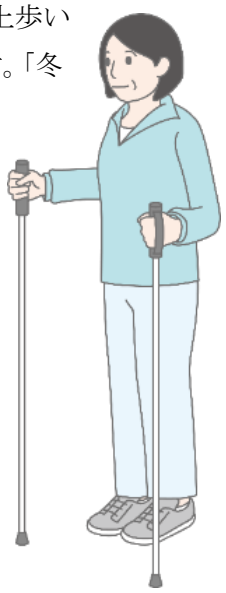
二本杖歩行（ポールウォーキング）の勧め

寒い冬、炬燵のお守をしていませんか。動かないこと、歩かないことは、脚力の低下、脚・腰の痛み、認知症の進行、老化、寝たきり状態といった体調の悪化を招きます。

歩くことは、体を起こしておくために必要な背骨を支える筋肉（インナーマッスル）を鍛え、脳への血流をよくして認知症の予防につながります。一日１５分以上歩いている人は、そうでない人に比べて認知機能が良いことがわかっています。「冬の外歩きは寒いから」というのは歩かない理由にはなりません。

杖は不自由な人が持つものとか、杖なしで歩けてうれしいとか思われがちですが、二本杖歩行はとても健康的なスポーツです。

暖かい屋内でテレビでも見ながら二本杖を突いて足踏みしたり歩いたりするのはとても良い運動です。二本の杖を突いて立つと、本来の両足と、杖の四点で体を支えることになります。体が安定して姿勢がよくなり、脚・腰にかかる負担が減少します。重心のブレが抑えられ、歩くときにふらつきが少なくなります。歩幅が広がり、前かがみ姿勢がよくなってきます。正しく行うと全身運動であることが実感できます。



（図①）

一本杖で歩くときは反対の手は荷物を持ったりぶらぶらさせたりしてバランスをとっているのではないでしょうか。運動が左右均等でないと、歩く時の体の軸が曲がって無理な力が働きます。これは痛みを引き起こす原因にもなります。

以上の様に運動として歩くときには、二本杖の方が一本杖よりも体に良いといえます。二本杖歩行ができる条件は、両脚で立位保持ができること、足踏みができること（何かにつかまってでもよい)、両手の握る力のあること、痛みを伴わないことなどです。

（図②）

杖の条件は、胸までの高さ（長さ)、軽くて丈夫で握りやすい、杖先に滑りどめのあることなどです**(図①)**。脚はできるだけ高く上げます。腕はボクシングの様にできるだけ大きく前後に動かします。肘はできるだけ後ろへ引くように意識します（**図②)**。いつも歩いている速さから始めます。自分でできる範囲で時間を決めて毎日実行することが大切です。

運動の後で痛みが出てくる場合は運動のやりすぎか、運動方法の誤りかもしれません。二本杖歩行については病院外科でご指導いたします。脚力がついてくると外歩きも楽しくなってくるでしょう。荷物があれば手に持たないで背中に背負うこともお忘れなく。

下呂市立金山病院　顧問　古田智彦