先日、東京ビッグサイトで開催されたイベント、
健康づくりの担い手＝プロ向けの健康博覧会に行ってきました。
その際に「歩行年齢測定」というのがあり興味津々でブースに立ち寄り測定！！

10m くらい歩いたのをカメラがその場で分析。

「歩行スピード」「歩行バランス」「歩行姿勢」で年齢が出てきます。

私は実年齢 40 歳で、歩行年齢、何歳だったと思います？
これが 20 歳くらいだったら自慢できるのですが、33 歳でした。
うむー。特別インパクトもなくて。。

姿勢年齢は 22 歳！これはなかなかインパクトあるし、ちょっと自慢したいです（笑）。

何のポイントが低かったかというと「歩行バランス」です。

これは、足を怪我したことを言い訳にしたいのですが…
自分でも気付かぬうちに、怪我した足をかかばって歩くクセがついてしまっていたことが判明！したのです。

体は誰でも左右対称というわけではないですし、
利き足利き手があったり、先週特集した利き尻というのまであって、
日常の中で歪みは生じています。

まっすぐが正しいわけではないのですが、歪んでも戻る柔らかさやバランスが大切です。

ただ、歩き方のクセによって生じる歪みは体の使い方のクセとして染み込んでしまい、
他の歪みを生じさせ痛みやコリなどにつながってしまうこともありますから、
気をつけたいですね。

一週間ほどかけて改善！にチャレンジ。
再計測していませんが、変化を実感しています。大丈夫そう！
そんなわけで、私も健康指導の先生ですが人間で、別に完璧ではないですが、
誰もができることですから！どうぞご安心ください。

さて、歩行年齢に戻りますと、その指標が「スピード、バランス、姿勢」が基準です。

これらがよいと歩行年齢が若い＝見た目の印象が若いのです。
逆は、見た目が老けてしまうわけです。

どうやって老けていくのかというと、
老化は下半身からですからね。全身の筋肉の 70％あり、衰えるスピードも早いのです。

下半身が衰えると、腰で上半身を支えられなくなり、まず姿勢が悪く猫背のようになります。（そして腰痛）姿勢が安定せず頭左右にぶれてバランスが悪くなります。（肩こり、首が痛い）

また、下半身の筋肉が衰え、骨盤のガードル（骨盤周りの筋肉）が衰え、
太ももの間が閉じられなくなり（O 脚）脚の歪みから膝への負担がかかるようなります。

そしてますます体が安定しなくなり、姿勢はどんどん前かがみになります。

猫背や腰が曲がったような状態になると、歩幅大きく足を前に出すことができません。みなさんもその場で立ってやってみましょう。自分がよいと思う姿勢の時の一歩。大げさに老人のものまねをするように背中を丸めてみてください。ここから一歩出そうとすると、よい姿勢のときより圧倒的に足が出ませんよね。

そうすると、歩幅が小さく、ペタペタと歩くような感じになって。

もちろん足の筋力がないわけですから、スピードも出せません。
このようにして、歩くスピードと歩幅が小さくなるのです。

歩幅、スピード、姿勢は、これまでのブログ記事で紹介してきましたので、
メルマガ最後に掲載するリンクをご参考にされてください。

今日は、私の解決課題であった左右バランスについて、解説したいと思います。

バランスというのは左右に頭が動くような歩き方が NG ということです。
やはり足を悪くされた方にお見受けする歩き方。
また、普段から片足に体重を乗せて立っていたり、脚を組むようなクセがあることで、
脚の長さ（骨盤の高さ）が違ってくるかもしれません。

年齢とともに衰える下半身が、骨盤周りのサポートをできなくなって、骨盤が開く。
そうすると O 脚ぎみになって膝が閉じれなくなり、足が左右に広がるため、
歩くたびに右左と揺れてしまうのです、

実はこのことが、あなたをすっかり老けさせて見せてしまう原因にもなるのです。
動きが「がさつ」に見えたり「落ち着きがない」ように見えたり。
ちょっとおばさんぽく見えるんですよねー。
あー、私見えてたんだなー。ショック><,,　というか損してますよね。
一応こういう仕事してるんですから、見た目でちょっとくらい説得力ないと。
ダメよねぇ

たとえば、片足立ちしたときに、どちらかが不安定な感じがあったり、
線を引いた上を歩く時に、左右が同じ場所に着地しないとかそういったことでも確認できます。

私は右足の小指を怪我して、かばって歩くために左脚を松葉杖のように使っていたんですね。
左右均等にしてバランスをとれないので、左脚が中心からかなりずれたところに着地していたのです。

そのため、普通に歩くと左右で着地する場所がことなるため左右のブレが生じていたようです。

さて、動きが「がさつ」に見えたり「落ち着きがない」ように見えたり、
ちょっとおばさんぽく見える歩き方の改善レッスンは

「体の中心に、脚を着地させるようにして歩く！！」

これだけなのです。

腰痛、肩こり、首コリの原因である下半身の安定感を作るための「太ももの内側」を歩きながら鍛えるができ、
また同時に中心感覚を養うことができる歩き方です。

女性であれば、膝をすり合わせるようにして歩く。
または太ももが擦りあってもいいです。

男性であれば、それでは窮屈すぎるかもしれませんので、足は腰幅くらいです。
男性の方は以前にも腰痛改善でお伝えしたように、足を開きすぎです。
そのことで、腰を支える下半身の筋肉がただの棒になってしまって、腰を支えるに役立ちませんから。

慣れていないと、感じがよくつかめないかもしれません。
が、骨盤に上半身を乗せるように歩く感じです。
体が使えるようになってくると、この歩き方で、体がしっかり安定することに感じられます。

感じることさえできれば、その歩き方を習慣化することができますよ。

「考えるな！感じろ。（by ブルースリー）」

歩き方をチェックして欲しい方、
自分の歩き方をしっかりと感じるヒントが欲しい方は、ぜひイベントご参加くださいね。

■東京開催は、今週末 2/16（土）午後
→残席２！ぜひご参加お待ちしています。
https://smilewalk.club/seminer0216/

フェイスブックの方はこちら、イベントページご覧ください。
https://www.facebook.com/events/2353255994961237/

[地方開催予定]
大阪、福山は、6 月中旬頃、企画しています。（日程は後日発表しますね）

おばさん歩き解消のための参考記事
■ 歩幅を大きく、テンポよく歩くための健康ウォーキン
https://iwalkwith.me/walkingsup/#i

■猫背姿勢は老化姿勢！
https://smilewalk.club/shisei-nekoze/

■ 老化を防ぐのは「おしり」だった
https://smilewalk.club/bi-shisei2019/

-- --

[暮らしの健康]
担当：荒木康史　https://www.green-b.net/araki_voice/

■寒いからといって、温度だけをあげると乾燥しすぎます。
住まいの総合サイト HOUZZ サイトにて、カラダに優しい空気環境をご提案しています。
https://www.houzz.jp/ideabooks/118154556/

■マイ水筒を持ち歩くようになってからペットボトルの購入量が激減しました。
年間２３０億本ものペットボトルが消費され、そのうち２６億本がリサイクルされていない現状を何とかしなければなりません。エネルギー問題もゴミの問題も莫大なコストがかかっています。
https://www.green-b.net/mottainai/

今日のメルマガは以上です。

最後までお読みいただき、ありがとうございました！