おはようございます。
メルマガ管理人のみのわです。

今日の健康テーマは「膝の不安は４０代から。対策しよう！下りの坂道や階段」

階段を上がるよりも、坂道を上るよりも、
下りの方が体力的には楽でしょ。上りは足が限界みたいになったり、息があがったりしますが。
下りは、スルスル。でも、体への負担は下りの方が大きいのです。
特に、下りの坂や階段で勢いついてどんどんスピードが上がるような場合、
めちゃくちゃ体に負担をかけているかもしれませんから気をつけて。

年齢とともに。下りが怖い。下りはやめておく。
それ正解です。

膝を悪くすると、酷使してはいません。
別のところを鍛えて膝への負担を減らす対策が必要です。

実は、膝の不安は 40 代から。
膝の痛みを引き起こす病気はたくさんありますが、

40 代以降の方に一番多いのが変形性膝関節症です。
40 歳代以上の男性の 42.6%、
女性の 62.4%の方が変形性膝関節症であるという報告もあります。
（ロコモチャレンジより）

膝への負担は歩行時で体重の約３倍。
階段では約５倍ですが、これは歩くフォームがまともな場合です。
たとえば、膝とつま先の方向が違っていたり、いつも歩く時に膝が曲がっていたり、すり足だったり、
姿勢が悪かったり、左右のバランスが悪かったりすると、さらに負担がかかってしまいます。

「下りのコツ」は
・つま先と膝の方向を揃える。
ガニ股（つま先が外を向く）は角度が出やすく方向が違って膝関節に負担をかけるので注意。

・歩幅は小さくする。
歩幅を小さくすることで、膝が常に軽く曲がっているような状態にしておきます。膝の遊び。
膝を軽く曲げることで、太ももの筋肉を使ってブレーキをかけることができます。（ブレーキ筋）

・スピードをコントロールする。
勢いに任せてスピードが出ないようにする。足音がしたていたら NG。衝撃が強くなっています。

・負担を減らす様々なアイディア
下り坂の場合、そのまま真っ直ぐ降りるよりも、
坂の道をそのまま真っ直ぐではなく、ななめに歩くと、距離は長くなりますが、
坂の勾配が緩くなり膝への負担が減らせます。

下りの階段は、手すりがあれば頼ります。
ノルディックウォーキングのポールを使うのもあり。
靴は、ちゃんと履く。
大きめの靴や、かかとにフィットさせず適当に履いた靴は NG.
歩く度に靴の中で足が動いて、膝への負担が増します。

筋力がなくなると、下る方向と体重の関係で、
勢いに任せてどんどんスピードが上がってしまいます。
スピードが上がっているような場合には、ブレーキが効いていません。
から、これがつまり太ももの筋肉の筋力低下です。

車も下り坂ではエンジンブレーキをかけないと勢いでコロコロ転がってすごい

スピードになりますよね。
エンジンブレーキって、ガーーーって音がしますが、あれってものすごいブレーキの力ですよね。

歩く時も下りでは、エンジンブレーキと同じこと。

それをするのが太ももの筋肉です。
太ももの筋肉は私たちの全身の筋肉の約７０％です。
ここが衰えると、お尻は垂れますし、姿勢は悪くなりますし、腰痛、肩こり、首コリ、頭痛...
下半身は、脚のかたちが悪くなります（歪みます）し、脚のむくみ、冷え、足がつる。足が痛い....など全身を一気に老化させます。

下半身である太もも、お尻、股関節周りの筋力が落ちると、その負担は、膝に。
歩く度に、一歩一歩が膝への負担になります。
一日５０００歩歩いたら、５０００ダメージ。一万歩歩けば 10000 ダメージですからね。

根本的な解決は、下半身の筋力強化です。
できることからはじめましょう！

・四股踏み（できなければヤンキー座りから）膝に負担を感じたらおこなわないでください。
しゃがんで立ち上がるという動きもとてもよいです。畳の生活だとそれだけでもよい運動です。
和式トイレを積極的に使うこともいいですね。ふんばる力がつきます！
https://smilewalk.club/oshiri/#i-8

・太ももストレッチ
ブレーキの役目をする太ももの前のストレッチをして、柔軟性をつけましょう。
（正座がきつい方はこの動きは NG）
https://smilewalk.club/footcare/#i-5

・お尻ストレッチ
衝撃を吸収してくれる股関節周り、お尻のコリをほぐして柔軟性をつけましょう。
（座る ver と寝る ver があります）
https://smilewalk.club/koshi-kikishiri/#i-3

・座りっぱなしにならないようにする。
こまめに動く。時々階段（上りだけで OK）

書いてて思いますが、すでに膝が痛くなっていたら取り組めない運動が多くなります。
膝の場合は、特に。もとに戻らないので。

無理やり動かしたりと、負担がかかるようなことはしないでほしいですよね。
だからこそ、膝は痛みがない段階から、そう今からの対策！が必要です。

膝が傷む前に、股関節周り、下半身の筋力を落とさないこと。

片足ずつの開脚などで、膝裏を伸ばしたり、足首やふくらはぎ、
膝裏のコリをとったりするのももちろんいいです。

そして普段からの立ち方、座り方、歩き方は、下半身をしっかりと鍛えることで、
膝に負担のかけることのないようにしていきたいですね。

・膝への負担を減らす太ももを鍛える座り方
https://smilewalk.club/oshiri/#i-7

下りは避けれるなら避けるのもひとつですが、
生活では、上ったら下るのですからね。

なかなかそうはいかないかもしれません。

上りの階段坂道は体力づくり＝筋力と、心肺機能をアップさせるのにいいですよ。
つま先と膝の方向を違えないことと、膝の痛みが出ていたら、
まずは股関節周り、下半身の運動からはじめてみてください。

運動量を増やしたいから階段使うと決めている人は上りだけでいいですし、
駅も上りは階段を使う。下りはエスカレーターでもいいと思います。
もう４０、５０なりましたら、攻めながら守る「健康法」見つけましょうね。

・筋肉は裏切らない。いつの間にか落ちてしまった体力を取り戻そう！
https://iwalkwith.me/activeageing/

[EVENT] NEW!!
今週の祝日です！ぜひお出かけください♪（参加無料）
3 月 21 日(木・祝)　海老名　戸山家具にて「暮らしと住まいのイベント」
木のお箸づくりの体験や、専門家による相談会、講演プログラムが企画されています。

（プログラム）
10:15-11:00 リフォーム・家具で暮らしを豊かにする（建築家　丸谷博男先生）
14:30-15:15 子育て期の住宅の話（建築家　丸谷博男先生）
16:15-17:00 家の健康、暮らしの健康、人体の健康、三位一体の家・インテリアづくり　（住まいの相談役　荒木康史氏）

https://www.green-b.net/wp-content/uploads/2019/03/img_0765.jpg

[REPORT]NEW!!
横浜家具の戸山家具製作所（海老名）で無垢板のテーブル選び
https://www.facebook.com/groups/2116260861918913/permalink/2231865173691814/

[暮らしの健康]
NEW!!
花粉の影響をできるだけ減らすために、空気清浄機を使ったり部屋干ししたり大忙しです。
でも、空気が汚れる原因は花粉だけでしょうか？
https://www.green-b.net/kireinakuuki/

「花粉症対策は家族の協力が欠かせません！」
https://smilewalk.club/kafun-taisaku/

（Houzz より）花粉シーズンのお家のお手入れ「サッシの種類とお手入れ方法」
https://www.houzz.jp/ideabooks/117478667/list/

[ウォーキング EVENT]3 月 24 日（日）都内開催
「もう足が痛くならない　ハイヒールウォーキングメソッド」（残席 1）
https://smilewalk.club/0324lesson/
お申し込み
https://ws.formzu.net/fgen/S17472466/

[暮らしの健康 EVENT]4 月 13 日（土）都内開催
「香害を知って、私たちにも地球にも優しいお洗濯方法」
https://smilewalk.club/kougai/

参加費：3500 円（当日お支払いください）
参加特典！洗剤不要なのに、ニオイを完璧にやっつけるお洗濯アイテム（3000 円相当）プレゼント。

お申し込み方法
フェイスブック　https://www.facebook.com/events/975513565975393/
申し込みフォーム　https://smilewalk.club/contact/（4/13 参加希望をご記入ください）

講師：暮らしの総合アドバイザー　荒木康史（あらきこうじ）
住宅総合サイト Houzz https://www.houzz.jp/ideabooks/users/arakikoji
暮らしの健康サイト運営　https://www.green-b.net/blog/

最後までお読みいただきありがとうございました。

メールマガジンの感想やご質問をお寄せください。
info@smilewalk.club

メールマガジンバックナンバー
https://smilewalk.club/magazine/backnumber/