

おなご先生の 診察室

108

Q 膝に負担がかからぬ歩き方を教えて

健康のため、朝ウオーキングをしています。しかし、時々膝が痛み、病院で診てもらったら異常はありませんでした。なるべくなら歩きたいのですが、どんなことに気を付ければよいのでしょうか？（出雲市、69歳男性）

A 歩幅を小さくして 無理せず、ゆっくりと

脚が痛いのはつらいもの。ほんの近くでも歩くのがおっくうになつてしまいますね。しかし、歩かなければ筋力はどんどん落ちていきます。高齢の方では2〜3日寝込んだだけで歩行不能になる場合もあります。

運動になるウオーキングは、身体に負担を若干かけて鍛える目的を持ちます。「歩幅を肩幅くらいに大きくして、大きく腕

を振って背筋をピンと伸ばして歩きましょう」とよく言われますが、膝が痛い方は、膝に負担がかからぬように、痛みを感じなくて済むように歩幅を小さくして、すり足でもよいのでゆっくりと1日に20〜30分間歩くように。また、つえや押し車など使用されてもよいでしょう。歩くときには、「この道を歩くと紅葉がきれいだわあ」とか、「家族と一緒に旅行に出掛けるから頑張つて歩かなくっちゃ」とか、楽しみや目標を持つといいですね。

それでは、痛みを少なくする方法を紹介しましょう。

①太った方は体重を減らし、下半身への負担を減らしましょう（体重がオーバー気味の方はつえなどを用いましょう）②膝などに痛みがあるが熱感のない場合は膝サポーター、ベルトなどを付けましょう③歩く道はアスファルトなどを避けて土の上や芝生の上を歩き

ましょう（自然のクッションですね）④靴を選びましょう（脚をしつかり支えてくれて、衝撃を吸収緩和してくれる素材のものを）⑤階段はエレベーターを積極的に使いましょう（昇る時はまだいいですが、降りる際に負担が増します）⑥歩きを水中ウオーキングなどの運動に変えてもOKです⑦車いすに乗つて、安全な平地でのみ歩くのもいいでしょう。

熱感があつたり、歩いていて痛みが増強するような場合は、専門の整形外科医で診てもらいましょう。何事も無理せずに楽しくが大事ですよ。

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子）
松江市東忌部町

