Column

「歩き方で未来が変わる」
～健康寿命を育むウォーキング習慣～



今年の夏は、国連が警鐘を鳴らした「地球沸騰化」という言葉を実感するような厳しい暑さとなりました。沖縄県では厳しい暑さだけでなく、台風の影響を受ける日も多く、思うように体を動かせなかった方もいらっしゃったことでしょう。ようやく過ごしやすい季節になると、「少し体を動かしてみよう」「健康のために歩いてみよう」と考える方も増えてきます。

歩くことは特別な道具や場所を必要とせず、誰でも今日から始められる身近な健康習慣です。そして、ただ歩くだけではなく、「正しい姿勢」と「歩き方」を意識することで、健康寿命の延伸や心身の若々しさにもつながります。

実は、「歩いていること」と「正しく歩けていること」は別です。私自身、頚椎骨折という大きなケガを経験したことで、当たり前に歩けることのありがたさと、正しい身体の使い方の大切さを改めて実感しました。歩くという何気ない動作は、私たちの健康を支える大切な基盤なのです。

なぜ歩き方が重要なのでしょうか

歩くことは誰もが毎日行う動作ですが、その歩き方によって身体への負担は大きく変わります。





例えば、
- 猫背になっている
- すり足で歩いている
- 外股や内股になっている
- 左右のバランスが崩れている

といった癖が続くと、
- 膝痛
- 腰痛
- 肩こり
- 疲れやすさ
- 転倒リスクの増加

などにつながることがあります。

歩行機能の低下は、フレイル（加齢により心身の活力が低下した虚弱状態）の入り口ともいわれています。また加齢とともに筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」が進むと、歩く力が弱まり、転倒や要介護のリスクも高まります。歩く力を維持することは、健康寿命を延ばすためにとても重要です。

あなたの歩き方をチェックしてみましょう

次の項目に当てはまるものはありませんか。

- □ 靴底が片側だけ極端に減る
- □ つまずくことが増えた
- □ 歩幅が狭くなった
- □ 下を向いて歩くことが多い
- □ 階段の上り下りがおっくうになった
- □ 片足立ちが不安定である

3つ以上当てはまる場合は、歩行バランスや姿勢の崩れが生じている可能性があります。一度ご自身の歩き方を見直してみましょう。

健康寿命を伸ばす歩き方のポイント

まずは正しい姿勢を確認しましょう。

壁に後頭部、肩、背中、お尻、かかとを軽くつけて立ちます。この姿勢が基本となります。



歩く際に意識したいポイント

① 視線は少し先に向ける

スマートフォンを見ながら歩く「ながら歩き」は、姿勢が崩れるだけでなく転倒事故にもつながります。少し先を見る意識を持つことで、自然と姿勢が整います。

② 背筋を伸ばし、顎を軽く引く

胸を張り過ぎず、頭のてっぺんを糸で引き上げられているようなイメージで立ちます。身体の中心軸を意識することで、無理のない美しい姿勢になります。

③ かかとから着地し、足指で蹴り出す

かかとから着地し、足裏全体を使いながら最後は足指でしっかり地面を蹴り出します。歩幅を少し広げる意識を持つことで、下半身の筋肉を効率よく使うことができます。

④ 腕はやや後ろへ振る

腕はやや後ろへ引くように振りましょう。肩甲骨がしっかり動くことで血流が促進され、代謝の向上にもつながります。また背中のラインが整い、美しい姿勢づくりや腕周りのシェイプアップ効果も期待できます。







足から健康を考える

私は「足から健康アンヨちゃん」というNPOの活動を通して、地域の皆様に足の大切さをお伝えしています。

足は「第二の心臓」とも言われ、全身を支える土台です。足元が不安定になると姿勢が崩れ、歩き方にも影響が現れます。逆に、足を整え、正しく歩くことを意識することで、身体全体のバランスが整い、毎日の動作が楽になります。

健康づくりというと特別な運動や高価な器具を思い浮かべる方もいますが、まずは自分の足を大切にし、毎日の歩き方を見直すことから始めてみてはいかがでしょうか。

歩き方は今日から変えられる

歩き方は年齢に関係なく改善できます。特別な道具もお金も必要ありません。毎日の買い物や通勤、散歩の時間が、そのまま健康づくりの時間になります。





私は介護福祉士、セラピスト、そしてウォーキング講師として多くの方と関わる中で、正しい姿勢や歩き方を意識するだけで、身体だけでなく気持ちまで前向きに変化していく姿を数多く見てきました。

人生100年時代。

いつまでも自分の足で歩き続けられる身体づくりのために、まずは今日の一歩から見直してみましょう。



プロフィール



やぎ じゅんこ
矢木 順子 氏

介護福祉士／日本シニア検定認定校／ビューティーケアセラピスト認定講師／シニアケアセラピスト准講師／国際若石メソッドスクール認定講師／CIBTACセラピスト

美容矯正院Jstyle代表。美容業界での経験を経て2010年に美容矯正院Jstyleを開業。高齢者の健康と美容をサポートするシニアケアセラピストの育成や普及活動に携わるとともに、美容・介護・健康づくりの視点から姿勢や歩き方の改善による健康寿命延伸活動を実践。「足から健康アンヨちゃん」主宰。糸満市を中心とした地域活動や障害者支援活動にも取り組み、Mrs＆Mr of the Year2026沖縄大会公認ウォーキング講師を務める。