

子どもの足と健康を育てよう!

mamamo足元プロジェクト

足育講座

第5回 市川 彰先生

なぜ歩き方が大切なのか?

足育とは足や靴についての知識を得て、トラブルのない健康的な足や体を育てていくこと。今回は、「最近、子どもたちの歩き方が変わってきた」と話す市川彰先生に、歩き方や姿勢の大切さを教えていただきました。



市川 彰先生
佐久総合病院理学療法科技師長
長野県理学療法士会会長

協力:佐久市足育推進協議会

子どもの「歩き方」を見て

私が理学療法士の仕事に就いて三十余年が経ちました。車で移動中などに、道行く児童の歩き方について職業目線で観察してしまいます。すると、最近の子どものたと昔の子どものたちの歩き方や姿勢の明らかな違いに気が付くわけです。

歩き方を見ると、その人の筋肉の使い方が分かります。また関節への負担や将来起こりうる変形などがある程度推測することができます。

すべての児童がそうではありませんが、将来問題が起こりそうな歩き方をしている子どもの比率が確実に高まってきている印象です。余計なことかもしれませんが、この子どもたちが、将来一定の年齢になったときに、足や腰などの痛みを招くことになるのではないだろうか、とつい心配してしまうのです。

自然に身に付けてきた「歩き方」

「二本足歩行」は、ヒトとして最も特徴的な動作です。最近、大人の間では「ウォーキング」がひとつのブームになっています。「歩くことが大

切」という意識が定着してきている結果とも言えますが、実は、ただ歩けばいいというものでもありません。

多くの人は「歩き方」をどこかで教えてもらったわけでもなく、成長過程で学習しながら、自然と身に付けてきました。それゆえ、何が正常で何が異常かという線引きは難しいのですが、年齢的に早い段階から、効率的で安全な歩き方を心がけることは、年齢を問わず、大切な要素だと言えます。

最近の子どもの生活習慣

物騒な世の中になってしまったということもありますが、親御さんが子どもたちの送迎を車で頻繁にする、ちよつとの移動も乗り物に頼る、など、子どもたちが歩く機会は近年減っている状況にあります。とりわけ長野県は、長寿日本一ではありませんが、歩く量は全国的に見ると下位というデータもあります。

子どもの遊び方でも、屋外よりも、室内でゲームなどをすることが多くなったという生活習慣の変化もあるでしょう。いずれにしろ、今の子どもたちは、身体を動かすことが昔

に比べだいぶ減っていると言えます。

歩くことのメリット

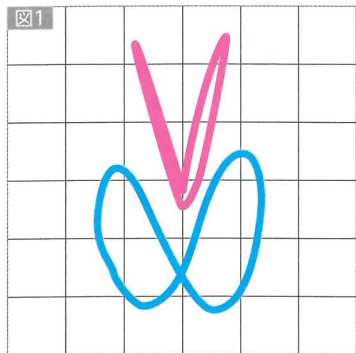
では歩くことのメリットとはいったいどんなことがあるのでしょうか。一般的に、歩くことには以下のような多くのメリットがあることが知られています。

- 手軽に実施できる。
- 筋肉や骨格がしっかりする。
- 心臓や肺の機能が高まる。
- バランス能力が高まる。
- うつ病や認知症の予防になる。
- ダイエットにつながる。
- 自立した生活を保てる。

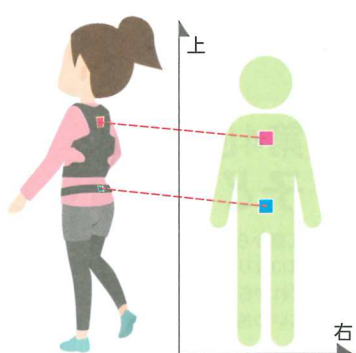
発育過程と歩行の関係

歩き方の特徴を見る方法のひとつに、「モーションセンサを用いた歩行解析」があります。実際に測定してみると、いろいろなことが分かってきました。

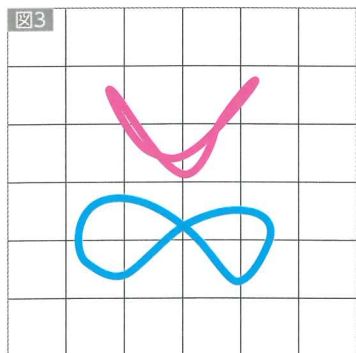
この計測では、背中の上部と腰の下方に、センサ(マイクログリーン株式会社製)を装着し、歩行測定した結果を軌跡で表します。成人の理想的な形は、「8」の字が描かれます(図①)。



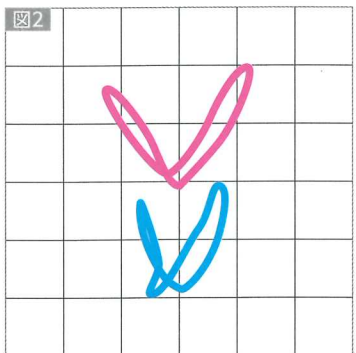
図①成人の理想的な歩き方



背中の上部和腰の下方にセンサーを装着し歩行を測定します。



図③小学6年生の歩き方(代表例)



図②小学3年生の歩き方(代表例)

「良い姿勢」と「悪い姿勢」

では、「良い姿勢」とはどのような状態を言うのでしょうか。

横から観察したとき、写真①のように、耳・肩峰(肩関節の上)・大転子(太もも付け根中央)・外くるぶしの前方を重心線が通る姿勢が、「良い姿勢」の基準となります。

「良い姿勢をしましょう」と言うた、写真②のような姿勢になる人が多い

のですが、実はこれは良い姿勢ではなく、バランス能力に欠け、関節への負担が増大する姿勢なのです。



①良い姿勢の基準。横から観察したとき、耳、肩峰、大転子、外くるぶしの前方を重心線が通っている。
②一見良い姿勢に見えるが、バランスに欠け、関節への負担が増大する姿勢。

将来が心配な歩き方とは?

良い歩き方は、片側に体重移動しても身体上部がぶれない歩き方(写真③)になります。冒頭で書いたような「将来が心配される歩き方」とは、写真④のような体重の乗った側に身体上部が傾く歩き方になります。

さらにこの姿勢を横から見ると、写真⑤のように、頭が極度に前方に

行ってしまう傾向があるのが、よく見られる例になります。



③良い歩き方。通常、体重は歩行時にも身体上部がぶれない。
④将来が心配な歩き方。歩行時、身体上部が傾く。
⑤この歩き方をすると、頭が極度に前方に行ってしまう傾向がある。一見背筋が弱く見えるが、頭部でバランスを取っている。

それでは、良い姿勢で歩くための具体的な対策はあるのでしょうか。今回は、日常生活で気を付けるべきことや、歩くときの心がけなどについて具体的に紹介したいと思います。

昨年から、佐久市立白田小学校において、児童の歩行を計測する機会を得ることができました。この結果から、低学年時にはまだ不安定だった歩行が、高学年になるとかなり大人の軌跡に近づいていることが分かります(図②③)。

この歩行解析の結果から、低学年から高学年の期間、何かしら子どもの運動方法や日常生活に関する必要性や課題が見えてきました。