# 何もないところでよくつまずきます。腰が悪いからと言われるのですが、関係ありますか？

**A** 関係があります。歩いていてつまずくのは、自分では足を上げているつもりなのに、思ったほど足が上がっていなくて、そのギャップでつまずくのです。

これは大腿四頭筋という、太ももを上げていく筋肉の力が弱くなっていくからです。

身体の体幹を支えている重要な筋肉が弱って老化していくと同時に、身体のあちこちで、その他の筋肉も老化してきます。その結果、まっすぐに身体を支えることができなくなり、傾いた身体の使い方をするようになります。

傾いた状態で、一定の筋肉に負荷をかけ続けると、疲労が過労になります。過労した筋肉そのものが萎縮して痛みが出るのが腰痛です。

その先駆けとして出てくるのがつまずきなのです。歩く時に前のめりになるというのも同じような理由です。

骨盤と腰椎の位置関係を正すと同時に、筋肉の老化を防ぐための運動を日ごろから心がけたいものです。

### 並んで歩いている人と「肩がぶつかる」も要注意

問題は、骨格の一番深いところにあって身体を支えているインナーマッスルが弱くなっているという点です。

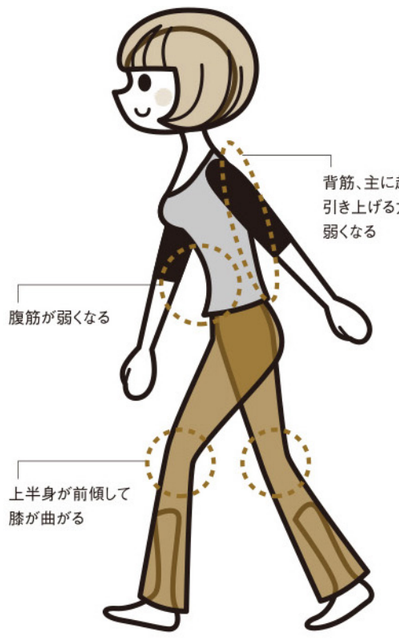
特に中・高年者は大腰筋などが弱って、お腹ポッコリ体形になってくるころに、ぐっと身体が前傾します。

また、背筋力も落ちてきます。そうすると、上半身が前傾しはじめるため、全体のバランスを取ろうとして膝が曲がり、「への字腰」の状態に近くなります。

前傾が入りはじめると、特に足の付け根の部分の筋肉がかたくなる傾向があり、さらに足の筋肉も弱ってきて、自分では足を上げているつもりが上がっておらず、つまずいてしまうということになるのです。

つまずくのは身体の前後の動きですが、左右の動きによる先駆け症状もあります。患者さんから、「友だちと歩いていて肩がぶつかる」という話をよく聞くのですが、これがその現象です。

●「への字腰」の状態




これは骨盤と腰椎の関係が背骨に対して左右にずれて、「くの字腰」（本誌23ページ参照）になっている時に、歩行につれて上半身が左右に揺れるために起きる現象です。

どちらも骨盤と腰椎の位置関係を正しい位置に戻すと同時に、再発予防のためには、意識的な運動やトレーニングを取り入れるなど、日常でのケアが必要です。

# 腰痛のときは、どんな靴をはいたらいいですか。ハイヒールやミュールはだめですか？

**A** 腰痛の悪化防止や再発防止のためには、靴はとても大事です。

底が軟らかくて、膝や足首に負担がかからない運動靴が一番良いのですが、スーツやドレスなど、着るものに靴を合わせたおしゃれを考えると、そうも言っていられません。

一時期はやって最近見なくなりましたが、いわゆる厚底靴は足の裏が地面をとらえる感覚がわかりにくいので、転倒やねんざのリスクもあり、危ないはき物のひとつだと思います。

また、踵がハイヒールになっている、いわゆるミュールやサンダルも、腰にとっては良くありません。

同じハイヒールでも、足にきちんとフィットしたパンプスなどであれば大きな問題はありませんが、高すぎるヒールのサンダルなどは、歩く時に膝が曲がったままになったり、腰が前傾して歩くような状況になることが多く、骨盤のゆがみやズレの原因となりますので、身体にとってマイナスです。

### 片方の靴の踵ばかり減る人 片方の肩にばかりショルダーバッグをかける人

片方の靴の踵ばかりすり減るという人もいます。そういう人は、身体が左右どちらかに「くの字」に傾いています。

同じように、身体が傾いているから、ショルダーバッグも座りの良い肩とそうでない側の肩が出てきます。それで、無意識のうちに、引っぱり上げたい方か、引き上げると楽な方にバッグをかけてしまうのです。

靴だけで腰痛を治すことはできませんが、少なくともあまりヒールの高い靴をはかないようにするとか、足にきちんとフィットした靴をはくことで歩行の姿勢を安定させるように心がければ、靴が原因で腰痛が悪化することは防げます。

最近は、はいて歩くだけで筋力をアップし、膝痛や腰痛をやわらげてくれるような健康シューズも販売されているようですが、まず、自分の足にきちんと合った靴をはくことが大切だと思います。シューフィッターという専門知識を持った人がいる靴屋さんなどもありますので、相談してみるのもいいでしょう。

●正しい姿勢での[立ち方]

・あごを引く　・肩の力を抜く
・お腹を引っ込める
・背筋を伸ばす
・おしりの筋肉を締める
・膝を伸ばす

●正しい姿勢での[歩き方]

・肩の力を抜く　・お腹を引っ込める
・背筋を伸ばす　・手は自然にふる
・意識して膝を伸ばす
・前に出した足のかかとからつく
・靴を引きずらない