

これは、上り坂や階段を登る時に特に下肢が楽になります。

杖を使ったノルディックウォーキングはこの形です。

(4)坂を下る時には、靴が大事です。靴は足首の所で固定出来る靴を選ぶ。

靴の固定が出来ないと、靴の先に指の爪をぶつけて、爪の血腫や爪が剥がれることがあります。歩く前に爪を切っておく。指先に2 cm位余裕のある靴を選ぶこと。

(5)歩くための目標を作ること。

* 万歩計でなく、距離を決めて歩くこと。目標は2~3 km。

* 速度の目標は、急ぎ足で歩くこと。時速6 km/時。

2 km歩く時は20分、3 kmは30分。3 km歩けるようになると4 kmも5 kmも同じように歩けるようになります。

* 始める時の距離は、自分が歩いてみて歩ける距離から。速度は、自分が出来る早足で歩きます。自分が少し苦しいなど思ったところで止めます。それを記録します。その距離・速度を1週間続けます。2週目は少し距離を増やしますが、これも苦しくなったところで止めます。それを記録して2週目の距離とします。

* 回数は、最低1回/W。出来たら2~3回/W。毎日歩かなくてよい。

* 雨が降ったときは、カッパを着てでも歩くこと。1週間は空けないこと。

4. 歩くことによる障害とその対策

(1). 膝関節症、腰痛などの障害のある人

歩く筋肉よりもバランスをとる筋肉、膝や股関節周りの筋肉を強化する必要がある。壁を横にして片足立ちをするのですが、膝を腰まで上げて2秒から3秒水平に止めてから下肢を下ろす。次に反対の下肢を同じように上げて下ろす。回数は自分が少し苦しいなどと思ったところで止めます。それを記録します。その回数を1週間続けます。2週目は少し回数を増やしますが、これも苦しくなったところで止めます。それを記録して2週目の回数とします。

(2). 筋肉痛

- ・ 歩きを始めて、次の日から3日目位迄に筋肉痛が出てくる。
- ・ 運動を始めての身体の筋肉痛は、必ず7日後に消えている。
- ・ 筋肉痛が消えてからは、運動を続けても筋肉痛にならない。
- ・ 筋肉痛が出てから消える迄は、運動を続けても休んでもどちらでも良い。
- ・ 7日後には、必ず最初の運動量をこなすこと。

(3). 息切れ、動悸、発汗：心肺機能の低下

息切れ、動悸、発汗は、筋肉痛より早く出現してくる。最初の運動量に対して、余力が無くなっている証拠である。心肺機能の余力を増やす方法は、息切れ、動悸が出てきた運動量を距離に換算して記録をする。次に同じ運動量を週2~3回続けること。1週間後には、余力が着いているのでまた少し運動量を増やし、記録する。それをまた1週間2~3回続けること。

(4). こむら返り

こむら返りは下腿の裏の腓腹筋痙攣性の収縮で、坂道を長く登っていると起こるし、歩いた日の夜寝ている時に起こる。対策は、起きたら股関節から膝関節を真っ直ぐにして、足の指全体を上の方に腓腹筋を静かに伸ばすように押す。予防は、歩く前や寝る前に漢方薬の芍薬甘草湯を服薬すると良い。あるいは腓腹筋の置きバリエーションが有効です。

(5). マメ

靴の中で足が動くと、擦れた所でマメが出来る。手当としては、マメが出来る前にカット絆を貼る。18~20 km歩くと足の裏にマメが出来やすい。この手当は、