

## 歩く前にすべきこと

私の前を走っていった女性。

無理なダイエットでもしたのでしょうか。脚は針金のように細く、しかも典型的なX脚です。

筋肉が痩せ細った脚で歩いたり、走ったりするため、バランスをとれるようにと、自然とX脚になってしまったのでしょうか。

本人としては、それが自然のバランスなのでしょうが、端から見ていると、危なっかしく見えたのです。

今のうちに何とかしないと、膝の関節の内側だけすり減ってしまい、痛みが出てきたら、歩行も困難になるのではと心配になりました。

逆に高齢の人は、O脚の人が多く、膝の関節の外側がすり減って、やがて痛みが出てきます。そうならないように、靴にインソールを入れるなどして、矯正して欲しいものです。

年齢を重ねると、自然に筋肉量は減り、今まで筋肉で支えてきたからだを支えきれなくなります。

その結果、からだの各場所に痛みが出たり、関節がガクツとなり力が入らなくなったりもするのです。

このような人が鍛えようと、急に歩いたりすると、衝撃がかえってダメージを与えるので、簡単な筋肉トレーニングを継続してからするべきなのです。

これは、脚に限ったことではありません。

腕立て伏せで、上半身を鍛えようと

## 店頭から 「こんにちは」

第112回

## 上半身を鍛えようとして逆効果の場合も… まずは筋力トレーニングから

町を歩いていたときのことです。20〜30歳位の女性が小走り、私を追い抜いていきました。生まれたての鹿の赤ちゃんが、自力で立ち上がり歩き始める姿と、重なって見えていたのです。



て、体重を支えきれず、肘を痛めた人もいます。

昨今の外出自粛生活で、どうしても運動不足となり、筋肉が弱ってきているのです。

## 効果は見えにくいものの…

今まで普通に階段の上り下りができていたけれど、ちょっと忙しくて、その回数が増えただけなのに、昔、傷めた膝の靭帯のあたりが痛み出す――。

過去に靭帯を傷めていない人でさえ、膝の不調は訴えるものです。

筋肉が弱っているから、体重を支えにくくなっているのだと分かるまで、筋肉を鍛える運動をしない人がほとんどではないでしょうか。

地味な筋肉トレーニングは、効果が見えにくいので長続きしません。

ただ、お風呂に入る前にするなど、習慣づけることができ、1か月も継続すれば、どうでしょうか。“やった”と、“やらない”の違いが、見ごとに自覚できるようになります。

実は私自身が、その体験をしたのですから――。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「無理はせず、基本から始めましょう」

