



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

「つまずきやすさ」と「歩きにくさ」

今月号の相談は「最近、つまずくことが増えたのですが、これは筋肉のこわばりや筋力の低下と関係があるのでしょうか」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 最近、つまずくことが増えたのですが、これは筋肉のこわばりや筋力の低下と関係があるのでしょうか。

A 脳血管障害の後遺症や神経変性による麻痺などの影響でなければ、筋肉のこわばり、または筋力の低下が原因の症状とかわれます。

Q 具体的にどの筋肉がつまずきやすさの原因になるのでしょうか。

A 股関節、膝関節、ふくらはぎ、足首の筋肉など、下半身部のどの筋肉が異常を起しても歩行に支障をきたすおそれがあります。とくに、スネの前脛骨筋や長趾伸筋がこわばると足のつま先がうまく上がらなくなり、つまずきやすくなります。また、骨盤の筋肉がこわばると体幹をうまく支えられなくなり、取りがフラつくこともあります。そしてつまずきやすい状態を放置すると、徐々に脚全体が重だるくなり、歩きにくさに移行していくので要注意です。

Q 筋肉のこわばりが原因か、筋力の低下が原因かを判別する目安はありますか。

A 加齢による筋力低下の影響は主に70代以上のご高齢の方に顕著になるので、40〜60代で同様の症状に悩まされている方は筋肉のこわばりが原因である可能性が高いと思います。なお、加齢にともない筋力が著しく低下する方は、若い頃からほとんど運動をしていない、あるいは体重過多であるケースが目立ちます。心当たりのある方は、食生活と運動習慣の見直しが必要です。

Q 筋肉のこわばりが原因の場合、治療はどのようにすすめていくのでしょうか。

A まずは問診で患者さんの生活環境を把握し、つぎに実際に歩いてもらい筋肉の動きが悪い箇所を評価します。そして、その結果をもとに視診と触診にて原因筋を確定していく流れになります。

Q 場合によっては治療の範囲が広範囲にわたるケースもあります。

A 筋力の低下が原因の場合はどうでしょうか。

A この場合、治療は無効です。根本的には筋力を鍛えるしかありません。とはいえ、高齢になってから急にスポーツや筋トレをはじめるのは難しいと思います。なので、日常的にウォーキングや散歩を習慣にする、買い物に行くときにクルマや自転車を使わずに歩く、エレベーターを使わずに階段を使うといったことを心がけるといいでしょう。また、先述したように運動不足が筋力低下の原因になることが多いので、若いうちから運動習慣を身につけておくことをオススメします。

「ふるかわふんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵