

弯曲ポールの有効性

起立2足歩行の運動は生まれた時から身に備わった能力で成長とともに転倒しないで歩くことができるようになります。歩行運動はひとの本能に備わった重力に対する反射運動で成長とともに自然に学習して獲得します。この運動は食物が胃に入ると胃液が出て消化運動することや、恐怖に襲われると一目散に逃げる驚愕逃避の運動を起こしますがこれは生存のために体に備わった反射運動と考えることができます。つまり言葉を変えて説明すると歩行の大部分は脊髄が中心となって行う運動で大脳皮質が行う知的活動とは異なる体の反射運動が中心となっています。

歩行は四足動物の歩行から作られましたが骨盤が起立したひとの4足歩行は重力に対する活動が大きく変わりました。四足動物は右手左足、左手右足が交互に体重を支えて歩きますが人は左右の足で体重を支えて歩くことから人は四足動物と違って左右の体重移動やバランス運動が大切となりました。

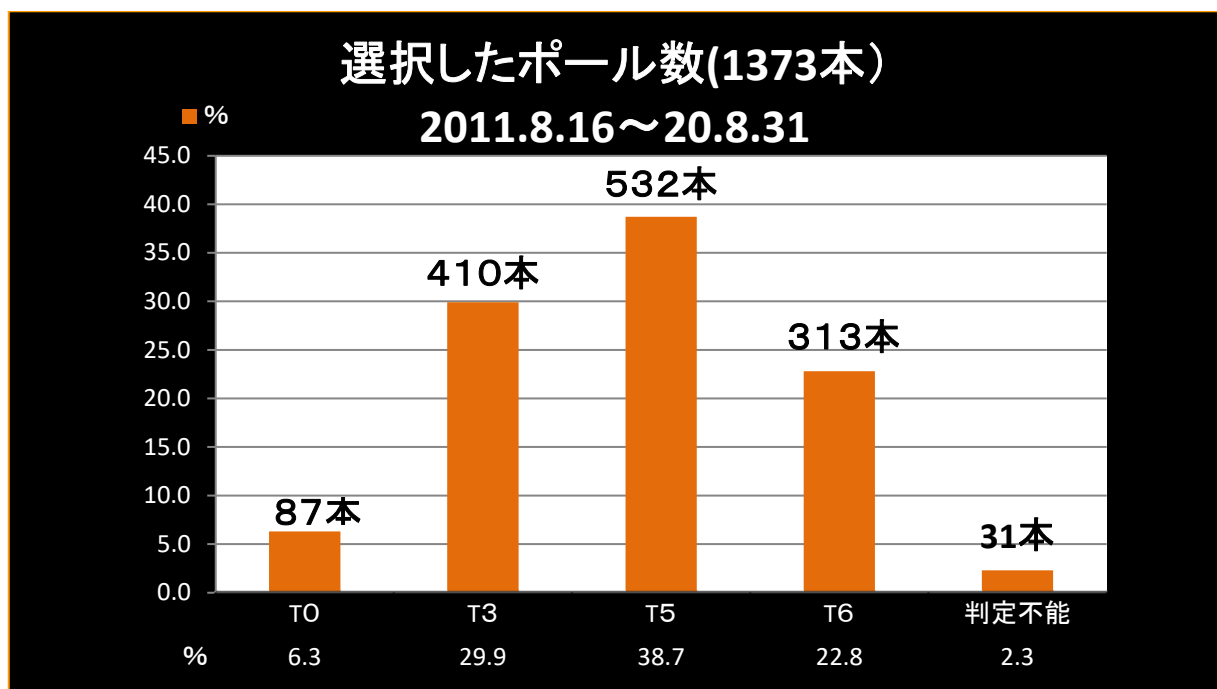
幼児期や高齢期には左右移動障害からしばしば転倒し、体を傷めることとなります。女性の骨盤は産道を確認している特殊構造から股関節間の距離が長くなっていることから男性より女性の方が体重の左右移動が難しくなり、股関節や腰や膝を傷める頻度が増加します。

2本のポール運動はこのような左右の体重移動を支える有力な支えなり、股関節はじめ上肢、体幹、両膝や足の全身の運動障害を緩和します。

富士温泉病院で行ったこの10年間以下の股関節臼蓋形成不全症や股関節症、両膝関節症や腰痛症の患者さんのノルディックウォーク検討会のチャートの結果は以下の図譜のとおりです。被験者1373人中で313人が6cm 弯曲ポールを選択しました。532人は5cm弯曲、410人が3cm 弯曲で、残り87名が弯曲なしを選択しました。

このような結果から大多数の方々に弯曲ポールが有効であると考えられます。

弯曲ポールで左右の体重移動がスムーズになると歩行能力が向上し、股関節症、膝関節症、腰痛症が改善します。弯曲ポールはメディカル・ノルディックウォークの中心となるポールです。





弯曲ポール
左から 3cm 5cm 6cm