彎曲ポールの有効性

〜メディカル・ノルディックウォークのすすめ〜

 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差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知的活動とは異なる体の反射運動と言えましょう。

 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だけで体重を支えて歩くことから人で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。この左右の体重移動は骨盤の特殊な運動で行いますがこの骨盤運動は起立した体幹と上肢の活動 そして両足 両膝の踏ん張り動作から作り出されます。従って骨盤の中心となっている股関節の状況によって体幹、上肢、両膝、両足を傷めることとなります。

女性の骨盤は産道を確保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オーク検討会では、被験者１５００中６００人が６cm弯曲ポールを選択しました。５００人は５ｃｍ弯曲、４００人が３cm弯曲で、残り５０名が弯曲なしを選択されました。

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ています。

弯曲ポールで左右の体重移動がスムースになると歩行能力が向上し、股関節症、膝関節症、腰痛症が改善に向かうと考えられます。

弯曲ポールウオークはメディカル・ノルディックウオークの中心となるポールです。弯曲ポールを利用して、メディカル・ノルディックウォークを楽しみましょう。