



つボイノリオさん、小高直子さんと
一宮西病院のドクターによる健康対談企画

健康のつボ!

【聞き手】つボイノリオ(タレント)、小高直子(CBCアナウンサー)
【解説】たつみ一郎医師(一宮西病院)



解説

一宮西病院
整形外科部長
著書
『100年足腰』
(サンマーク出版)

たつみ いちろう
異 一郎 医師

ひざ関節の痛みについて

日本人の多くのご高齢の方が悩んでいる「ひざ関節」の痛み。手術だけではなく「切らずに治す保存療法」に力を入れている整形外科医・一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生にお話を伺います。

第7回

つボイさんの歩き方チェック!

小高 ひざ関節痛について

第7回!お話を伺うのは

一宮西病院・整形外科部長

のたつみ先生です。ひざ関

節手術の前に3ヶ月ぐらい

「まずはこれをやりましょ

う」という『保存療法』。ひと

つ目は「体重を減らす」とい

うことでした。そして「二つ目

は「正しく歩く」ということ

でしたよね。

つボイ 日本人は頭が身体

の中心よりも前に出てる人

が多いということでした

が、それでは首や腰への負担

が大きくて、だんだんひざ

の痛みに繋がっていくそう

なんですね。

小高 そんなつボイさん、

はたして歩き方はどうなん

でしょうか?つボイさんの

歩き方を、たつみ先生に

チェックしていただきまし

た。

つボイ 意識しすぎると普

段どおりの歩き方がわから

なくなってるね。

小高 ぎこちない歩き方に

なってしまうました。さー先

生の判定はどうだったで

しょうか?

.....

小高 つボイさんが立ち上

がりましてね、先生の方に歩

き出しました。ちょっと意識

して歩いてます。

たつみ 足元見ると、先のほ

うを見て歩いて下さい。頭の

位置は良いですね。

小高 いつもそんな風に歩

いていないと思うけど(笑)

たつみ むちゃ良いカッコで

すね!ちょっと良いですか?

お腹さわって。

小高 出てるでしょ?それ

は良いのか。

たつみ やっぱりちょっと出

てますね。これは皮下脂肪

ですね!

.....

つボイ ひざのお話から、皮

下脂肪のお話にいきました

ね。

小高 つボイさんのお腹が

出てるのは、腹筋が弱いつて

いうことでもあるんです

ね。

つボイ なるほど、正しい姿

勢を保つにはある程度の腹

筋も必要だぞということな

んですね。

小高 さあ、つボイさんの

歩く姿勢は合格だったんで

すが、どの点で合格だったん

ですかね?引き続きたつみ

先生です!

.....

たつみ つボイさんの良い

点はね、歩くときに左右に揺

れないんですね。サポーター

がしっかりしてない人は、片

足で立った時に左右にグラグ

ラつて揺れるんですね。それ

はもうO脚になる入り口で

すね。つボイさんは片足で

立った時に、しっかり入ってる

んですね、四頭筋の収縮が。

ひざに負担をかけない歩き

方っていうのは、やっぱりそ

ういうのがまず一つですね。

その次が頭の位置ですね。一

歩一歩つて歩く時に、頭が

ちゃんと一緒に骨盤と動い

ている。頭が先に行かない。ニ

ワトリみたいになってない。

.....

小高 つボイさんは二ワト

リ歩きになってなかったで

すつて褒めてもらいました。

が!私は気付きましたよ!

つボイさんのいつもの歩き

方を見ていただくべきでし

た。先生に見てもらったとき

は荷物持ってなかったで

しょ?いつもつボイさん両

手に重い荷物を持って歩い

てます。あれを持って歩いて

いるつボイさんの歩き方を

見てもらうべきだった。

つボイ でも小高さんも、お

腹が出ているとも言われな

かったけど、そもそも歩き方

を見てもらわなかった。

小高 私、お腹、出てません

もん?さあ次回は!ひざ関

節痛を取り除くための方

法、その③をお聞きしま

す!健康のつボ!ひざ関節

痛について〜、一宮西病院・

整形外科部長のたつみ一郎

先生でした。

膝の痛みでたつみ医師の外来受診を希望される方(初診)は、完全予約制となります。

【対象患者さま】①初診の方 ②膝の痛みを診てほしい方
詳しくはこちらまでお問い合わせください。

→予約専用ダイヤル TEL.0586-48-0026
受付時間:平日/9時~17時、土曜/9時~12時

次回折込は12月8日(水)を予定しております。ご期待ください。

※折込日は予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。