

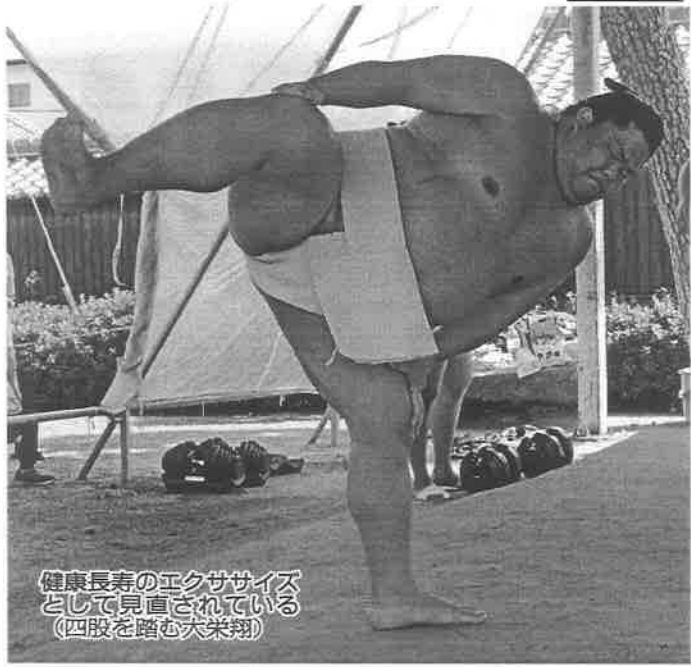
「やせたい」「年を取っても元気に歩きたい」「食後高血糖を防ぎたい」――。そんな健康への願いをかなえるため、1日1万歩を日課にする人も少なくない。しかし、猛暑や突然の雷雨により外出できない日も増えている。都市部ではアスファルトの照り返しも強く、熱中症リスクも高まる。歩道では自転車が行き来し、事故の危険も。そんななか、安全かつ狭いスペースでも可能な運動として「四股踏み」「腰割り」が注目されている。

腰割り 四股踏みで足腰を鍛え血糖値下げる

炎天下で1万歩は必要ない

「四股踏み」「腰割り」は、果があるとされる。実際、股関節を柔軟にし、脂肪燃焼を促し、筋力を高める効果と、ダイエットや生活習慣病を予防する効果がある。乗るように意識する。このとき、すねが床から直角になり、つま先と膝の向きが同じになるように注意。エック。

実践の糖尿病専門医はおなかや首回りがすっきり
「腰割り」は、果があるとされる。実際、股関節を柔軟にし、脂肪燃焼を促し、筋力を高める効果と、ダイエットや生活習慣病を予防する効果がある。乗るように意識する。このとき、すねが床から直角になり、つま先と膝の向きが同じになるように注意。エック。



健康長寿のエクササイズとして見直されている（四股を踏む大塚翔）
慣病予防にも有効。そもそも四股とは、「醜（強い）もの、醜いもの」に通じ、四股を踏むことは地中の邪気を払い大地を鎮める神事から発したとされる。相撲で四股踏みをするのはその伝統を伝えるものだが、現代では健康長寿を支える優れたエクササイズとして見直されている。実際に四股踏みを実践し、効果を実感したひとりが、糖尿病専門医で「しんくりニック」（東京・蒲田）の辛浩基院長だ。お勧めしています」
「15年ほど前に、20歳以上足上げずに腰割りの姿勢のまま腰を上下にするだけでいいという。」「股関節は人間の体のなかで最も大きな関節で、インナーマッスルや靱帯、多くの筋肉と運動しています。例えば腹斜筋、腹直筋、腹横筋などのおなかの筋肉や背骨と太ももを結ぶ筋肉である腸腰筋、太ももの内転筋などです。股関節を鍛えることはこれらの筋肉を柔らかくほぐすことになり、血液循環が良くなって酸素や栄養分が全身に行き渡るようになります。その結果、肩こりや腰痛、冷え性、便秘などの解消につながるのです。ある患者さんは炎天下でもウォーキングを続け、体調を崩しましたが、四股踏みで切り替えたことで体重が1カ月で2kg減り、8・5%だったHbA1cが7・5%に改善しました。何より、自宅で安全に行えることが家族の安心につながったといえます」
あなたも試してみれば？