



**血糖値、ヘモグロビンA_{1c}が
順調下降して笑顔！
ひざ痛に悩まず歩行軽快！
四股で健康復活！症例集**

しんくりニッく院長・医学博士 辛浩基

症例①

Aさん(男性・七〇代)

**薬の量は変えずヘモグロビンA_{1c}
七・五が五・七！倦怠感消失！
四股で足腰も安定しゴルフOK**

腰の手術後も

四股の成果で回復順調

空腹時血糖値一七五、ヘモグロビンA_{1c}七・五に上昇していたAさんは、糖尿病特有の倦怠感も訴えていました。

が趣味だったのですが、股関節が硬く、また脊柱管狭窄症という持病もあり、日常歩くときも腰、ひざがしんどいとのこと。そこで、四股の効用をご説明したところ、Aさんはゴルフの飛距離が伸びるという点も魅力に感じた様子。

まずは無理をせずに腰割りの姿勢から始めて、それでも一週間後には、一回五分・一日二回の四股踏みができるようになったのです。

特に風呂上がりには四股を必ずやっていますと語っていたAさんは、二カ月ほどで体重が六五kgから六三kgに減少(身長一五八cm)。三カ月後には、ヘモグロビンA_{1c}が六・三に改善しました。

さらに、股関節が柔らかくなったことで歩行も苦ではなくな

り、月二回のゴルフが楽しめるようになったのです。
脊柱管狭窄症については、一年前に手術を受けることになったのですが、術後の回復もいたって順調だったとのこと。
これには四股踏みによって、足腰の筋肉が強化されていたことも関係しているのでしょう。

現在、Aさんの血糖値は一〇八から高くなっても一一〇台まで。ヘモグロビンA_{1c}はさらに五・七まで下降しています。

この間、薬の量は変えていませんから、四股の効用でスムーズに歩けるようになり、運動不足が解消されたことが、糖尿病改善のきっかけになったといえるでしょう。

高血糖だった頃の倦怠感にも悩まされずに、笑顔でゴルフコースに出てクラブを振っているAさんです。

症例①

Bさん(女性・六〇代)

**腰割りから四股も可能になり
五kgやせた！ひざ痛緩和して
手術無用！血糖値二〇〇も脱出**

**毎週のヒアルロン酸
注射から解放された！**

両足の変形性膝関節症のために、当クリニックとともに整形外科にも通院していたBさん。週一〜二回、ヒアルロン酸の注射を打っていたいでしたが、担当医からは手術することをすすめられていたそうです。

体重が六五kgあり(身長一五二cm)、ひざの負担緩和にはやせることが先決とはいわれていたが、痛みがあるために運動もままなりません。

体を動かさないことによる糖尿病の悪化も心配で、血糖値は

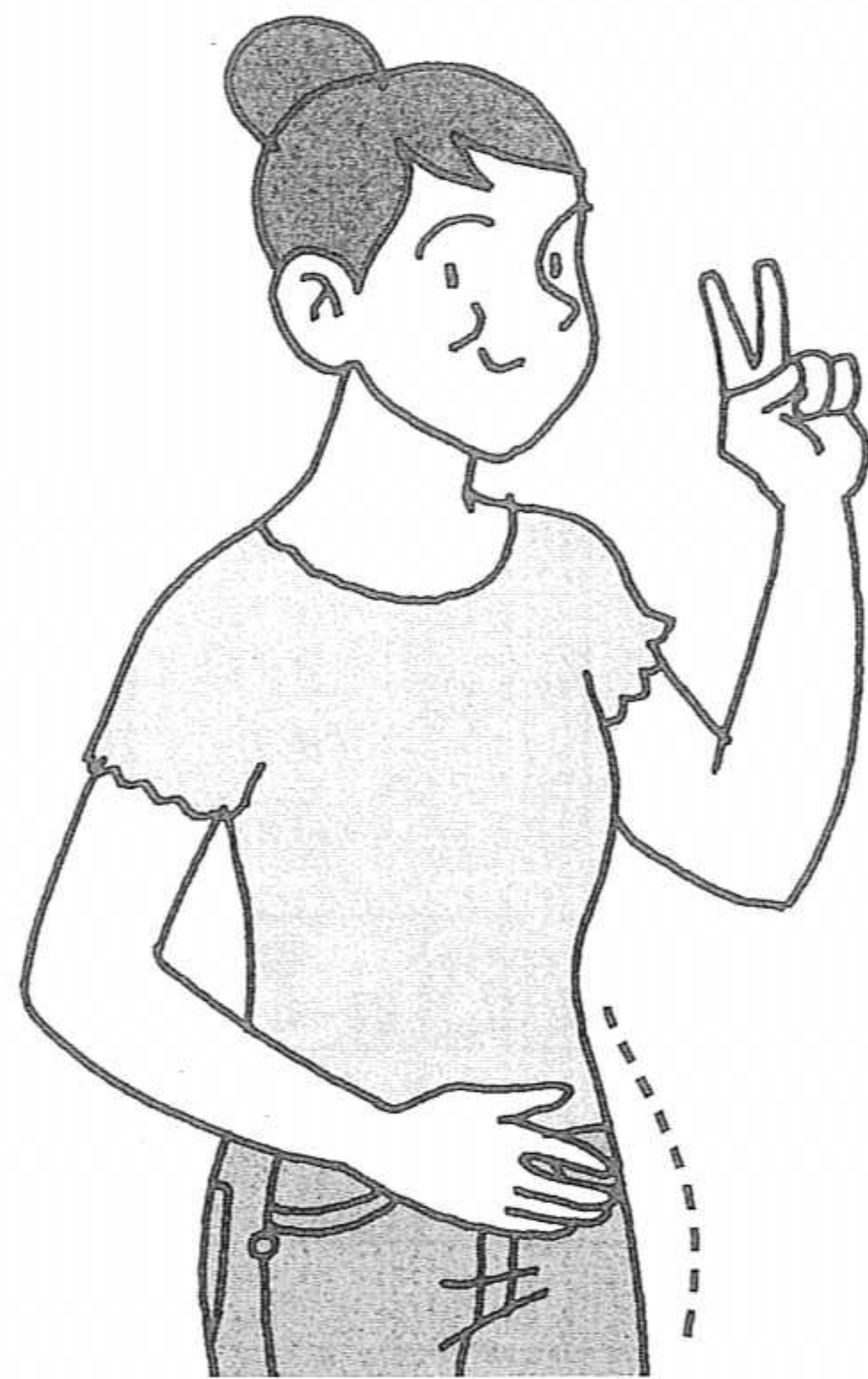
食後に一八〇〜二〇〇まで上昇。ヘモグロビンA_{1c}は六・五という状態でした。

Bさんはひざに不安があつて、最初から四股を踏むことは困難だったので、まずは一日二分ほどでも、腰割りをすることをお

すすめしました。
やがてその時間が五分に増えて、次には四股を踏める段階まで、足腰がしっかりしてきたのです。そこで、一日三〜五分の四股を続けるようにしたところ、三カ月で五kgやせることに成功しました。

減量とともに太ももの筋肉が強化されていったため、ひざ痛の状態も次第に軽快。

現在も整形外科には通っていませんが、ヒアルロン酸注射は打



四股でやせたらいいことばかり！

たずに、痛み止めの薬で済む程度になったとのこと。当然、手術の話も進んでいないそうです。
血糖値についても、食後一三〇〜一四〇、空腹時一一〇以下と良好と評価できるレベルになりました。ヘモグロビンA_{1c}は五・七まで改善しています。なお、やはりこの間に薬の量を増やしたということはありません。
ひざ痛や腰痛で四股がつかない場合、我慢して続けていると症状を悪化させる恐れもあります。Bさんのように、自分に無理のない範囲で腰割りから始めても、十分に成果は得られます。
もし、腰割りも困難というところであれば、同様の姿勢でイスに座ってから、腰の上げ下ろしをするだけでもよいでしょう。過度な負担をかけずに、太ももの筋肉を強めてひざを支えるために有効な運動です。