



# 糖尿病による足の血行不良の防止策には四股踏みや爪先立ちが簡単できめん

しんクリニック院長 日本糖尿病学会認定専門医・医学博士 辛 浩基

## 股関節を柔軟にして太ももを強化する四股

私自身が実践して、無理なく七割減量できた経験から、糖尿病の患者さんにもおすすめしている運動が「四股」です。

「存知のとおり、相撲の力士が行う所作のひとつで、一番大切な基本の稽古ともいえます。

四股のメリットは、股関節を柔軟にしつつ、太ももの筋肉強化にもてきめんということ。

股関節が硬くなるのは、足腰



足腰強化は日頃の運動量を増やすためにも大切です

の老化の第一段階。次にひざの関節が硬くなって、ひざ痛を発生すると、どうしても外出を避けるようになります。

こうして運動不足におちいると、高血糖も解消しづらくなっ

てしまわけてです。

そこで、四股を踏んで足腰のふらつきや痛みが解消されれば、日頃の運動量も自然に増加。薬の量を増やさずに、血糖値やヘモグロビンA<sub>1c</sub>を安定させることにつながる、実際にそうした症例も数々あります。

太ももの筋肉を強化することは、下半身全体の血行促進にも結びつきますし、糖尿病の神経症対策としても有用といえるでしょう。

ひざ痛が悪化しているなどの

理由で、四股を踏むことが難しい場合は、その準備姿勢の「腰割り」(足を開き、背筋を伸ばして腰を落とした姿勢)を維持するだけでも効果は十分です。

## ふくらはぎは足の血流の要所

腰割りをするのもしんどい……ということなら、椅子に座ったまま、さらに薬にできる運動を実践してみてください。

まずは椅子に座って、両足をベタリと床につけた姿勢から、

かかとだけを高く上げて「つま先立ち」をします。

試しにやってみると、かかとを上げたときに、ふくらはぎの筋肉がキュッと引き締まることにおわかりになるでしょう。

ふくらはぎの筋肉は、足先から太もも、上半身へと血液を送り返すためのポンプのようなもの。この筋肉を衰えさせず、柔らかく保っておくことは、足指や足裏の血行不良を防ぐためにもとても重要です。

ふくらはぎを手でマッサージすることにより、そのときは下から上へとさすり上げるのがポイント。足先からの血液の戻りを助けてあげるのです。

同じく椅子に座ったまま、足踏みをしたり、足の指でタオルをつかむなどの運動をしても、足の血行が促されます。

無理のないレベルで、こうした運動を一日二分ずつでも継続すれば、壊疽に至る足の神経障害が遠ざかっていきます。

ふくらはぎがキュッと引き締まります！



爪先立ちは椅子に座ったままできますと辛先生。ひざ痛の不安がある人もこれなら楽々

### 辛先生の症例より

#### 四股を三カ月踏んでヘモグロビンA<sub>1c</sub>が下降！倦怠感も解消

Aさん(男性・70代)

空腹時血糖値一七五、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>七・五に上昇したAさん。糖尿病特有の倦怠感にも、すでに悩まされていました。

辛先生に四股を助言されましたが、脊性管状骨折の持病もあるため、無理せずに腰割りから開始。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りました。

すると、三カ月後にはヘモグロビンA<sub>1c</sub>が六・三に改善し、現在ではさらに五・七へ下降。血糖値は一〇八、一一〇台で、

もはや倦怠感なし。薬を増やさずに糖尿病が好転したのは、四股のおかげと笑顔のAさんです。

### 辛先生の症例より

#### 血糖値二〇〇を脱出し五kg減！ひざ痛も消えて四股に感謝

Bさん(女性・60代)

ひざ痛を抱えていたBさんは、まずは一日二分の腰割りから開始。やがて、一日三〜五分の四股が踏めるようになりました。

すると、三カ月で体重が五kg減って、同時にひざ痛も軽快。一時は二〇〇まで上昇した食後血糖値も、一三〇、一四〇に安定するようになりました。ヘモグロビンA<sub>1c</sub>も六・五から五・七まで下がったのです。

なお、この間、Bさんも薬の量を増やすことはしていません。整形外科で、ひざの手術をすすめられることがなくなったのも、Bさんにとっては大きな喜びとなりました。