

オピニオン動画レター Vol. 30を発行

下肢の怪我や外反母趾にも影響する「捻じれストレス」改善のカギは股関節の柔軟性
～捻じれストレスが下肢全体に与える影響を紐解き、正しい歩き方のポイントを動画で紹介～

文京学院大学（学長：櫻井隆）は、保健医療技術学部理学療法学科助手 大川孝浩が提言した、オピニオン動画レターVol. 30「下肢の怪我や外反母趾にも影響する『捻じれストレス』改善のカギは股関節の柔軟性」を発行したことをお知らせいたします。

オピニオン動画レター概要

本学では、教員陣の最先端の研究から社会に還元すべき情報を「オピニオンレター」として発行しています。この度発行するVol. 30では、保健医療技術学部理学療法学科助手 大川孝浩による動画での解説も交え、「下肢の怪我や外反母趾にも影響する『捻じれストレス』改善のカギは股関節の柔軟性」について提言いたします。

○動画解説 Vol. 1) 捻じれストレスとフリーモーメント

<https://youtu.be/t3mAkvWNRJk>

○動画解説 Vol. 2) フリーモーメントと股関節の柔軟性

<https://youtu.be/iLIiSoNEKko>

○動画解説 Vol. 3) 捻じれストレスが大きい歩き方の改善法

<https://youtu.be/tUVFagVXPYg>



解説動画の一部

歩行中、人間の下肢はまっすぐに歩いても骨盤やスネ、モモなどの各部位が「捻じれ」を起こしています。歩行中に地面を蹴り出す足（脚部のくるぶしより先）の外側に回旋する動きに対して、足が地面に着く時には、足裏は摩擦によって地面に固定されるため、自然な回旋運動に対して抵抗する力が生じます。この際に下肢にかかる負荷が「捻じれストレス」です。捻じれストレスの存在は以前から、骨や関節に悪い影響を及ぼすと考えられてきました。しかし一方で、どのような歩き方をすると捻じれストレスが大きくなるかという点は研究が進んでいませんでした。

そこで本レターでは、Free Moment（フリーモーメント）という指標を用いて捻じれストレスのメカニズムを解析した内容をもとに、捻じれストレスのメカニズムを紐解きながら、このストレスが下肢全体に与える影響を解説しつつ、正しい歩き方のポイントを動画とあわせて紹介しています。

○オピニオン動画レター <https://www.u-bunkyo.ac.jp/about/page/post-7.html>



オピニオン動画レター

提言者プロフィール



大川孝浩（文京学院大学 保健医療技術学部 理学療法学科助手）
専門：歩行分析・下肢退行性疾患に対する理学療法

歩行分析・下肢退行性疾患に対する理学療法が専門。研究テーマは、歩行中足底に生じる摩擦、歩行時の各関節における回旋運動について、股関節・膝関節に対する運動療法。千葉・柏たなか病院リハビリテーション科勤務を経て現職。主な著書（共著）：『新ブラッシュアップ理学療法—新たな技術を創造する臨床家88の挑戦』<69. 歩行立脚期における下肢の捻じれ応力を減少させる>（ヒューマン・プレス、2017年）