

すらりと長い美脚に！O脚を改善する方法とは？

まっすぐ立ったときに、膝の間に隙間ができてしまうO脚。気になる方も多いのではないのでしょうか？実は、スカートなど脚が出るファッションの場合に気になるだけではなく、体の不調にも影響を及ぼします。O脚にはさまざまな原因があり、それらを把握することもO脚改善のためには重要です。

今回はO脚とはどんな状態を指すのか、原因や改善方法について詳しくお教えしていきます。

O脚とは？どんな状態のことを指すの？



O脚とは、**直立したときに膝の内側がくっつかず、外側に開いている状態の脚のこと**を指します。

具体的には膝の間に、指2本分(約3cm)の隙間ができる状態で、内反膝(ないはんしつ)ともいわれています。

脚がアルファベットの「O(オー)」のようにになっているため、**下半身が太く見える、膝が痛みやすい、ガニ股に見えるなどの悩みを持っている方が多い**です。

O脚には、**骨格により引き起こされる「構造的O脚」と、姿勢や筋力低下によって引き起こされる「機能的O脚」**の2種類があります。構造的O脚は、先天性で生まれつきの骨格が関係しているため、改善には専門的な治療が必要になります。しかし、機能的O脚はガニ股など歩き方や姿勢の悪さ、筋力の低下などが原因となるため、正しい歩き方やストレッチによって改善が可能です。



O脚になってしまう原因は…

先程もお話した通り、O脚には構造的O脚と機能的O脚の2種類があります。機能的O脚の原因は、日常的要因が原因となっている場合が多いです。原因について、さらに詳しく見ていきましょう。

1 筋力の低下・骨盤のゆがみ

運動不足による筋力の低下も原因の1つです。**太ももの内側にある内転筋が衰えると、脚を閉じる力が弱まって膝が外側へ向いてしまい、O脚になる可能性が高くなります。**また、内転筋は骨盤を支える役割もあるため、**衰えることで骨盤がゆがみ、O脚になるというケースも。**骨盤がゆがんだ状態が続くと歩き方も歪むため、膝が外側に向いてしまいO脚に発展してしまいます。



2 姿勢が悪い

長時間座り続けたり、横座りなど体のバランスが歪んだ状態で座ったりするなど姿勢が悪い状態が続くと、体の一部に負担がかかってO脚につながります。
脚を組んで座ったり、スマホを長時間見続けて猫背になっている場合も、体が歪んでO脚を招くため注意が必要です。



3 歩き方が悪い



ガニ股歩きになっていると、脚の外側へ力が働くため、徐々に脚が開いてO脚になってしまう可能性が高まります。
とくにヒールの高い靴を履いて歩く場合、つま先立ちになると足がハの字になってしまいがちなため、注意が必要です。元々O脚気味の方も、骨盤のゆがみや筋力不足によって、ガニ股で歩いてしまいがちです。**ガニ股で歩くとより一層骨盤がゆがむため、O脚が悪化してしまいます。**



O脚はなぜ良くないの？

変形性膝関節症

膝の軟骨がすり減って痛みを感じる病変です。ひどい場合は外科手術が必要な場合もあります。

下半身太り・むくみ

外側の筋肉が発達することで、偏った筋肉の発達がおこり、脚が太く見えます。また、股関節が外旋位にすることで、静脈やリンパの戻りが悪くなり、脚がむくみやすくなるだけでなく、脂肪も付きやすくなります。

もちろん、見た目も気になりますが、様々な病変の原因となる場合があります。





○脚改善に役立つ身体の動かし方



○脚は、骨盤の位置を意識して立ち方を変えるなど普段の生活の見直しで改善できる余地があります。○脚の改善に役立つ身体の動かし方についてご紹介します。

1 どんな姿勢もまずは骨盤を意識

正常な足の場合、足の指や足指の関節、土踏まずの部分はアーチ状になっています。しかし**外反母趾**や**浮き指**などがあるとうまく足の指に力が入りません。

○脚は足のゆがみがひざや腰、骨盤に伝わることで起こるため、骨盤を中心に左右の足に均等に体重がかかるようにすることが重要です。

2 正しい座り方

座る際は**背筋を伸ばし、足を組むのはやめましょう**。そのうえで、**内太ももの筋肉(内転筋)**を鍛えます。タオルを筒状に巻いて、**外太ももの上側にある骨(大転子)の下に当たるようにいすの上に置いて座ります**。骨盤がまっすぐに立ち上がっていることを意識すると効果的です。



3 正しい歩き方

ひざをまっすぐにしてかかとから着地すると、高いところから飛び降りたときのような衝撃が加わり、ひざや腰、首、頭などに負担がかかります。そのため、**足の指先と指の付け根、かかとの3点をうまく使って着地するように意識しましょう**。足踏みをやってみるとどこで着地するかが意識しやすいです。

歩き出したあとは**ひざを少し緩めることで、足が地面から受ける衝撃を和らげます**。背筋を伸ばし、**適度な速さで歩きましょう**。

靴は地面を踏みしめられるように足の指先に余裕があり、足の甲の部分は歩いたときに広がらないようにしっかりサポートできるものがおすすめです。



○脚改善のためのストレッチを覚えておきましょう！



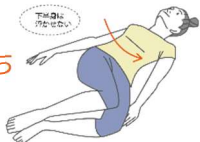
○脚を改善するには体のゆがみに働きかける運動やストレッチがおすすめです。

骨盤のゆがみを改善するストレッチ

骨盤のストレッチ

左右両方に倒してみ、動きにくい方向がある場合にはそちら側にゆがみがある可能性があります。

- ①仰向けになりひざを立てる
- ②両ひざをつけたまま左右に**気持ち良いと感じる程度まで倒す**



内もものストレッチ

足を降ろす際は、床から少し離れた位置で足を止めましょう。10回1セットができるように少しずつ行いましょう。

- ①床に横向きに寝転び、下側の腕で頭を支える
- ②下側の足をかかと側から上に向かって上げて、内太もものに響いている場所で数秒キープ
- ③上げた足をゆっくりと下に戻す



運動で筋力をつける

太ももの筋トレ

左右10回を1セットとし、1日3回程度行うのがおすすめです。

- ①椅子に深く腰かける
- ②太ももとすねが水平になる位置まで足を上げる
- ③足の位置を維持したまま足首を立てて5～10秒キープ



スクワット

背筋やお尻はまっすぐ水平に保ち、足先ひざが前に出ないように注意します。15回を1セットとし、1日2回程度を目安に行いましょう。

- ①肩幅より少し広めに足を開いて立つ
- ②いすに腰かける要領で、お尻を後ろに引きながらゆっくり腰を落とす



○脚は放置しておくと体の不調につながりますが、普段の生活の仕方や運動などで改善を図ることが可能です。体を動かす際のポイントはそれほど難しくありませんので、少しずつ○脚改善に取り組んでみてはいかがでしょうか？