

歩き方は、年齢を映す。 美しさは、足もとから。

50代から90代まで 年代ごとに育てる「歩く力」



50～70代

しなやかに、美しく歩く

- ☑ 視線は遠くへ
- ☑ 胸を自然にひらく
- ☑ 腕を後ろへ引く
- ☑ 歩幅を保つ



美しい歩行は、若さの演技ではなく
その人らしい安定感から。

70～80代・90代～

安定して、自分らしく歩く

- ☑ 速さよりリズム
- ☑ 左右差を小さく
- ☑ 足先を上げる
- ☑ 杖も美しい選択

歩き方の変化チェック

- ☑ 歩幅が狭くなった
- ☑ 足音が大きくなった
- ☑ つまづきやすい
- ☑ 片側へ傾く

年代で変わる「歩く」の目標

50～70代 育てる

筋力と歩幅を保つ。

70～80代 守る

リズムと安定を守る。

90代以降 つなぐ

杖を味方に、暮らしへ。

整形外科から見る歩行

歩行は、全身を映す

「動くバイタルサイン」。

骨と関節を守ることが、
美しい一歩の土台です。

エビデンスが示す「歩く姿」の力

1 歩行は、印象を伝える
歩く姿から年齢や強さを感じます。
Montepare et al. 1988.

2 歩行速度は、未来を映す
将来の生活機能と関連します。
Studenski et al. 2011.

3 90代でも、歩く力は育つ
歩行改善が報告されています。
Fiatarone et al. 1990.

歩く姿は、今の私と未来の私をつなぐ。

美しさのためにも、健康のためにも。今日の一步を、丁寧に。

つちはら整形外科クリニック



歩き方は、年齢を映す。

— 美しさは、足もとから —

土原 豊一

つちはら整形外科クリニック

ホテルのロビーで、遠くから歩いてくる女性に目を奪われることがあります。顔立ちや服装が見える前なのに、なぜか上品で、若々しく、凛として見える。美しさは、顔だけで語られるものではありません。歩く姿は、全身でつくる「もう一つの表情」です。

顔が見える前に、人は歩き方を見ている

人は歩容から、年齢らしさ、強さ、幸福感などの印象を読み取ることが報告されています 1)。また、女性の歩行の魅力を調べた研究では、歩幅、腕振り、身体の上下動など、いくつかの動きが組み合わさって印象をつくることが示されています 2,3)。つまり、颯爽とした印象は、単に速く歩くことではありません。視線、姿勢、リズム、左右差の少なさ。こうした調和が「その人らしい美しさ」になります。

整形外科医が歩行を見るとき、足だけを見ているわけではありません。股関節、膝、足部、背骨、筋肉、神経、心肺機能、さらに注意力まで、一歩の中に全身の状態が表れます。歩行速度が「動くバイタルサイン」と呼ばれるのは、そのためです。

50代から70代 歩く美しさを育てる

50代、60代は、歩き方の変化がまだ小さい時期です。しかし、膝の違和感を避けて歩幅が少し狭くなる、デスクワークで視線が下がる、腕を振らなくなる、といった小さな癖が重なると、写真や後ろ姿に思いがけず疲れた印象が現れます。70歳前後までの目標は、若さを演じるのではなく、股関節を使い、足を後ろへ送り、しなやかな歩幅を保つことです。

歩行速度には年代差があります 4)。ただし平均値との競争は必要ありません。大切なのは、以前の自分と比べて歩幅が狭くなっていないか、左右差や痛みが増えていないかを知ることです。日本人高齢者の研究では、65～74歳では最大歩行速度が、その後の生活機能低下を捉えるうえで感度の高い指標でした 5)。少し速く歩ける余力は、旅行、買い物、横断歩道といった日常の自由にもつながります。

70代から80代 速さよりも、リズムを守る

70代後半からは、「もっと速く」と急かすより、一定のリズム、ふらつきの少なさ、足先が床から上がっているかを大切にします。75歳以上の日本人では、普段の歩行速度が将来の生活機能を捉えやすいと報告されています⁵⁾。よそ行きの一歩ではなく、毎日の自然な一歩が身体の状態を教えてくれるのです。

歩行速度が遅い人では、将来の機能低下、入院、死亡などが多いという関連が複数の研究で示されています^{6,7)}。しかし、「速く歩けば寿命が延びる」と単純に言えるわけではありません。速度低下は、筋力低下、痛み、呼吸循環機能、認知機能など、全身の変化を知らせるサインと考えるのが適切です。さらに、転倒リスクは速度だけでは決まりません。歩幅や歩行周期のばらつき、両足を地面につけている時間なども手がかりになります⁸⁾。

バッグをいつも同じ側だけで持つ、片方の靴底だけが減る、家族から「片側へ傾いている」と言われる。このような変化は、美容上の左右差であると同時に、関節痛や筋力、神経機能を見直すきっかけにもなります。

90代以降 杖も手すりも、美しい選択

90代の歩行に、50代と同じ速度や歩幅を求める必要はありません。安全に立ち上がる。数歩でも毎日歩く。行きたい場所へ自分で向かう。その一歩には、若さとは別の美しさがあります。杖や手すりは、衰えの印ではなく、転倒を避けながら自由を守るための洗練された道具です。背丈や手の位置に合わせ、身体の状態に合ったものを選ぶことが重要です。

平均90歳の虚弱高齢者を対象とした小規模研究では、8週間の高強度筋力訓練後に筋力と筋面積が増え、タンデム歩行速度も改善しました¹⁰⁾。対象者は10人であり、誰にでも同じ運動を勧める根拠ではありません。それでも、「90代だから、もう変わらない」と決めつける必要がないことを教えてくれます。運動は、骨折歴、心肺機能、痛み、転倒歴を評価し、安全な方法で始めるべきです。

運動は、未来の行動範囲を守る

70～89歳を対象としたLIFE研究では、歩行を中心とした中等度の身体活動プログラムが、健康教育のみの場合に比べて、主要な移動能力障害を減らしました⁹⁾。美容のための歩行と、健康のための歩行は別々ではありません。歩いて美容室へ行く、友人と食事に出かける、美術館をゆっくり巡る。その行動範囲そのものが、表情や装い、生きる張りを育てます。

歩く姿を整える、小さな観察

まず、いつもの靴で 10 メートルほど歩く姿を、正面、横、後ろから動画に撮ってみましょう。視線が床へ落ちていないか、肩が左右に揺れていないか、腕が自然に振れているか、歩幅に左右差がないかを見ます。速度を競う必要はありません。以前の動画と比べると、小さな変化に気が付きやすくなります。

歩幅が急に狭くなった、片側へ傾く、繰り返すつまずく、痛みやしびれがある、外出が億劫になった。こうした変化があれば、単なる年齢のせいにはせず、整形外科で関節、脊椎、骨、筋力、神経を確認してください。骨粗鬆症による椎体骨折や円背、変形性関節症による痛みも歩容へ影響します。骨を守り、痛みを整え、筋力を育てることは、美しい一歩の土台になります。

今日の一歩が、未来の私をつくる

美しく歩くとは、モデルのように歩くことではありません。50 代には 50 代の、80 代には 80 代の、90 代には 90 代の美しさがあります。胸を無理に張らず、視線を少し遠くへ。足裏で地面を感じ、呼吸を止めず、自分のリズムで進む。杖が必要なら、堂々と美しく使う。その姿には、自分の身体を理解し、大切に扱う人の品格が表れます。

美容は、外側に何かを加えることではありません。骨が身体を支え、関節が滑らかに動き、筋肉が一歩を運び、心が外へ向かう。そのすべてがつながったとき、歩く姿は自然に輝きます。歩く姿は、今の私と未来の私をつなぐ。美しさのためにも、健康のためにも、今日の一歩を丁寧に。

利益相反

本稿に関して開示すべき利益相反はない。

参考文献

- 1) Montepare JM, Zebrowitz-McArthur L. Impressions of people created by age-related qualities of their gaits. J Pers Soc Psychol. 1988;55:547–556. doi:10.1037/0022-3514.55.4.547. [確認リンク](#)
- 2) Tanabe H, Yamamoto K. Structural equation modeling of female gait attractiveness using gait kinematics. Sci Rep. 2023;13:17823. doi:10.1038/s41598-023-45130-2. [確認リンク](#)
- 3) Tanabe H, Yamamoto K. The Psychological Nature of Female Gait Attractiveness. Bioengineering. 2024;11:1037. PMID:39451412. [確認リンク](#)
- 4) Bohannon RW, Williams Andrews A. Normal walking speed: a descriptive meta-analysis. Physiotherapy. 2011;97:182–189. PMID:21820535. [確認リンク](#)
- 5) Shinkai S, et al. Walking speed as a good predictor for the onset of functional dependence in a Japanese rural community population. Age Ageing. 2000;29:441–446. PMID:11108417. [確認リンク](#)
- 6) Cesari M, et al. Prognostic value of usual gait speed in well-functioning older people. J Am Geriatr Soc. 2005;53:1675–1680. PMID:16181165. [確認リンク](#)
- 7) Studenski S, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305:50–58. PMID:21205966. [確認リンク](#)
- 8) Verghese J, et al. Quantitative gait markers and incident fall risk in older adults. J Gerontol A. 2009;64:896–901. PMID:19349593. [確認リンク](#)
- 9) Pahor M, et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults. JAMA. 2014;311:2387–2396. PMID:24866862. [確認リンク](#)
- 10) Fiatarone MA, et al. High-intensity strength training in nonagenarians. JAMA. 1990;263:3029–3034. PMID:2342214. [確認リンク](#)

医学的表現について

歩行速度と生存・機能低下との関係は主に観察研究であり、速く歩くことで寿命が延びると因果的に断定するものではない。90代の筋力訓練研究は少人数であり、高強度運動は個別の医学的評価と専門家の指導を前提とする。