

# 健康靴で歩いた記録

平成5年1月11日～3月15日迄

先 矢 政 和

(松浦整形外科医院患者)

月 日	歩 数	効 果 , 感 想
1 / 11	1,530	両膝に痛みがでたので途中で止める。
1 / 13	30分歩く	5分歩いた所で膝の痛みで引き返し慣れたジョギングシューズに履き替えて歩く、痛みも消えて、後20分歩く。 万歩計忘れる。
1 / 14	4,320	2,400歩ぐらいから両膝に痛みが少し出る、初日程ではない。 3,500歩ぐらいから痛みが和らぐ、ふくらはぎがこわばる。
1 / 16	4,300	3,000歩から両膝に痛みが少し出る。歩くのに少し慣れてきた、足が少しこわばる。
1 / 18	6,700	朝9時、今日は試しにジョギングシューズで歩く、2,000～3,000での膝の痛みはでない国病の横の下り坂で痛みは有るものの、平地での痛み無し。
1 / 19	3,800	1,800緩やかな下り坂で少し痛みを感じる、平地では良好なり、靴に慣れてきた感じ、ふくらはぎが少しこわばる。
1 / 20	4,000	歩くのに違和感はあるけど平地での痛みはない、急な坂道での下りで両膝に痛みが少し出る、平地になると痛みが消える。
1 / 22	3,800	坂道下りで両膝に少し痛みが出た、平地では痛みは無し、まだ靴に慣れない。
1 / 23	4,700	今日は、歩き始めから左の膝関節が少し痛い、2,000歩ぐらいから痛みが消えた国病横の下りでは両膝が少し痛む、ふくらはぎ、ももの筋肉が少々疲れた。
1 / 23	2,000	午後7時から遊漁船組合の会合で玖波農協に行く、足の具合は良好なり。
1 / 24	4,270	靴に少し慣れてきたので今日は早足で歩く、2,500歩の緩い上り坂で左足の関節に少し痛みが出る、しかし次の急な下り坂では痛みが段々と消えてきた。平地では痛みは無し、足が少し強くなって来た感じがする。
1 / 25	4,500	今日は、コースを逆に歩く、1,200の急な坂道での痛み無し、2,000で左の関節に痛みが少し出る、気にするほどの痛みではない。3,000から右足のかかるとに靴擦れの痛みが出る。 両膝の痛みは消える。

月 日	歩 数	効 果 ， 感 想
1 / 26	3,200	今日は、急な坂道での痛みは出ない。しかし、右足のかかとの靴擦れの痛みになんか参った。
1 / 27	4,600	午後5時30分に出発6時15分に帰宅。 2,800ぐらいの所で右足に痛みが少し出る。しかし気にするほどの痛みではない、足が靴に少し慣れて来た感じ。
1 / 28	5,200	11時45分～12時40分歩く、急で長い上り坂での痛みは無し、緩い下りで左足に痛みが少し出る2,500ぐらいで治まる。後は順調に歩く、腿とふくらはぎが疲れた。
1 / 29	3,640	今日は、急な上り、緩やかな下りでも膝に痛みは出ない。力強く歩く、靴にも慣れてきた感じ。
1 / 31	3,600	今日は、4才の孫と一緒に歩く、上りも下りも両膝に痛みは出なかった。
2 / 01	7,230	力強く歩いてみる。緩やかな上りも急な下り坂でも両膝に痛みは出なかった。
2 / 02	4,150	3,400、急な下りで右足の腿の筋肉に痛みが出る。平地で200歩く間に治る。
2 / 02	3,620	今日は、寒いので午後2時より寝間に入ってテレビを4時まで見る。寝間から立ち上がった時、今までは物に掴まって立ち上がっていたのが何も持たずにすっきり立てた。嬉しさで又歩く、力強く快調に歩く。
2 / 03	4,200	1,700歩いた緩やかな下り坂で、左足の腿のつけねの筋肉に激しい痛みが出た、患部を押さえて、緩やかに歩く。痛みは和らいだものの帰宅するまで痛みが続く。
2 / 04	4,500	歩き始めより昨日痛んだ左腿のつけねの筋肉の痛みが少しある。今日は、平地ばかりを歩く。3,300位いから左の膝関節に痛みが少し出る。無理をしないでゆっくりと歩く、膝関節の痛みは4,000歩位で消えたものの左腿のつけねの痛みは消えない。

月 日	歩 数	効 果 , 感 想
2 / 05	4,600	今日は急な坂道は除いて歩く。3,700歩で左膝関節に少し痛みが出る。平地をゆっくり歩く間に消える。両腿の付け根の筋肉に強い刺激があるものの痛みではない。寝ている状態から起きるのに物に縋らなくても起きれる様になって来た。
2 / 06	4,000	平地だけを歩く、3,000歩で両膝関節に少し刺激を感じる、痛みと言う程のものではない。両腿の筋肉の痛みは無い。魚釣りから帰り、港の石段も楽に上がられる様になった。
2 / 07	6,320	両膝の関節に強い刺激は有るけれども痛みでは無い。4,600で左足の膝関節に少し痛みが出たが気にする程のものではない。
2 / 07	2,530	午後7時からの同級生のお通夜に行く。
2 / 08	6,430	平地では、調子良く力強く歩く、5,000で緩い下り坂、強い下り坂で両腿、両膝に刺激が有るものの痛みは感じない。足が力強くなってきた感じがする。
2 / 09	5,400	今日は、平地ばかりを歩く。4,100の所で左膝関節に少し痛みが出る。300歩ぐらいゆっくり歩く内に痛みは治まる。
2 / 09	2,803	午後、新しい万歩計(2,680円)を買う。古い万歩計と一緒に持って歩く。古い万歩計が28歩少ない。
2 / 10	6,517	5,200歩で左膝関節に少し痛みが感じられたものの、長い道程が歩けるようになったと喜んでいる。
2 / 10	3,943	夕食を食べ過ぎたので、夜の散歩と洒落てみる。2,200歩で左膝関節に少し痛みを感じた。3,000歩ぐらいで痛みは消えて、調子良くなる。
2 / 11	4,407	今日は、前日に無理をしたせいか歩き始めから両膝関節に少し痛みを感じる。3,000ぐらい歩いた所で、痛みは消えたものの強い刺激は最後まで消えなかった。
2 / 11	751	近所の店に、酒を買いに行く。
2 / 12	4,556	今朝は初めから、ゆっくりと歩く1,500~2,000の緩やかな下り坂で、両膝関節に少し痛みが出る。平地を2,500~3,000ゆっくり歩く内に、痛みが消えてきた。

月 日	歩 数	効 果 , 感 想
		後は帰宅するまで楽に歩く。
2 / 12	3,816	左手の指の怪我で、釣りにも行けず家に居てもする事がないので、午後4時から歩く平地ばかりを緩やかに歩く、痛みは出なかった。
2 / 13	8,290	1,300～1,500の下り坂で左膝に少し痛みを感じた。2,300～2,800の上り坂と2,800～3,500の下りで左膝関節に少し痛みが出た。平地になり痛みは治まる。
2 / 14	9,996	家から松浦医院まで歩く、往路では時々左膝関節にギクギクするような刺激を感じた。 復路では、刺激も出ない順調に歩いた。これ程長く歩いたのは、足が悪くなってから初めてで満足。
2 / 15	10,997	今日も、松浦医院まで歩く、2,300からの上り坂、下り坂も痛みは感じないで歩く、帰り道は2号線を歩いて帰る。痛みは出なかった。これ程、長く歩いたのは膝の治療を始めて27年間始めて、痛みを感じなかったのも初めてです。 ☆バンザイ☆
2 / 16	4,596	国病横の急な坂道では、異常無し1,300歩の緩い下りで今日は、両膝にギクギクするような軽い刺激を感じる。平地を歩にうちに3,000歩ぐらいで刺激は消える。今日は無理をしないことにした。
2 / 17	7,609	亀居公園下の坂、上り下りとも膝関節に痛みはでない。平地になって順調に歩く、しかし6,000位から両膝に少し刺激を感じる。
2 / 18	4,208	今日は、歩き始めより右膝関節にチクチクと少し痛みを感じる。700歩歩く内に痛みは消える後は、最後まで順調に歩く。
2 / 19	3,652	2,200位から左膝関節に少し刺激が来る。気にしないで歩幅を広げて力強く歩く。
2 / 20	4,704	両腿に刺激を感じるけれども、膝関節の痛み無し、歩き始めに腰が少し痛ったが歩く内に治る。
2 / 22	3,844	今日は、風が強くて寒いので、無理をしないことにした。下り坂で左膝関節に痛みが出る。平地では楽に歩けた。

月 日	歩 数	効 果 ， 感 想
2 / 23	4,236	雪の中を歩く、緩やかな上りも、下りも膝に痛みは出ない。平地で2,800から左膝関節にギクギクする刺激が出た。緩やかに歩くうちに3,500ぐらいから刺激は治まる。
2 / 24	10,437	昨夜から今日にかけて、両膝に痛みが出る。4,000歩までチクチクと両膝が痛む。松浦医院に到着(5,200)までに治まる。帰路で7,700から左膝関節が痛む。帰宅するまで続く、今日は調子が悪い。
2 / 25	5,543	魚釣りから帰って少々腰が痛かったが、歩くうちに痛みが消えた。急な下り坂で、両膝に刺激を感じたものの痛みは出ない。今日は、全コースを調子良く歩く。
2 / 26	4,320	下り坂で両膝に、少し刺激を感じたが平地では力強く歩く、腰の痛いのも治まる。しかし、腿の筋肉はかなり疲れた。
2 / 28	5,650	緩やかな下り坂で、左膝に少し痛みが出る。上り坂では出ない。平地では快調に歩く。
3 / 01	7,024	今日は、上り下りの坂での膝の痛みは出ない。平地で時々左膝の内側に少し痛みが感じられた程度で、全般的に力強く歩いた。
3 / 02	3,662	今日は、雪も降り寒い。朝から両膝と腰に痛みが少し出る。小方の若林モータースに用事があり歩く。痛みは出ない。
3 / 03	4,576	18時30分より19時17分まで歩く。今日は、両膝関節に刺激も痛みも無し。全行程を力強く歩く。 万歳ノ
3 / 04	4,196	国病横の急な下りで、両膝関節に少し刺激が出たものの、痛み無し。平地では調子良く歩く。最近靴の違和感は無くなりました。
3 / 05	4,614	今日は、上りも下りも膝に痛みは出ない。2,700位から左膝に刺激が出るが、痛みは感じないで歩く。
3 / 07	4,629	今日は、初めから左膝に、痛みを少し感じる。無理をしないでゆっくりと歩く。

月 日	歩 数	効 果 , 感 想
3/09	7,631	今朝は、前日に整備点検をした船を、大野浦林ヶ原のヤマ -整備工場に、受取りに行く。時々左膝関節に少し痛みを感 じる。歩行時間 1時間10分
3/10	3,917	全行程を痛み無く歩く。疲れで歩行距離短い。
3/11	4,527	今日は、両膝に刺激を感じるが、痛みはでない。全行程を力 強く歩く。
3/13	2,971	5才に成ったばかりの孫と一緒に歩く。痛み無し。
3/14	4,200	今日は、全行程を調子良く歩く。
3/15	6,172	雨の中を歩く。全行程の内、時々左膝関節に弱い刺激を感じ るけれど、力強く歩いた。
		この靴を履いて歩いて、現在感じたことは第一に胃の調子が 非常に良くなったことと、今まで就寝中に、両膝関節に痛み が出ていたが最近では痛みを感じない。又、港の石段の登り 降りも、今までは膝の痛みを感じながら歩いたが、今ではそ の気配は全く無くなりました。 これからもこの靴を履き続ける積もりです。

