



足腰に負担の少ない安全な歩き方

体力や体格、ご病気等により自分に合った歩き方を見つけましょう。どんな方でも歩き方の基本は、①着地時に骨盤―背骨―頭を乗せるイメージ②上下動を小さくし、進行方向に膝とつま先をむける③足の親指でしっかりと地面を蹴る。④お腹に力を入れ適度な歩幅をとる。また、かかとから着地する歩き方は、高齢者や足腰に支障がある方にはお勧めできません。膝をやや曲げて、足の裏全体で着地するように歩いてください。膝や股関節、背骨への衝撃と負担を軽減できます。

【正しい歩行姿勢】



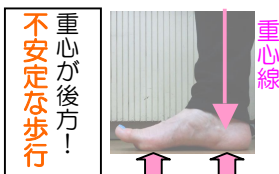
背筋を伸ばし、お腹に力を入れる。

【着地の仕方】



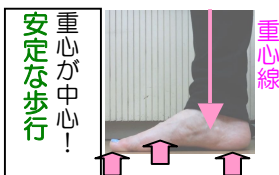
着地する瞬間に膝を少し曲げると、連動して股関節と足関節も曲がり、足腰への負担を減らす。

【安定した歩行】



不安定な歩行！
重心が後方！

2点バランスで不安定。



安定な歩行！
重心が中心！

3点バランスで安定。

太ももや脛、体幹の筋肉を上手に使い、関節の軟骨や骨を守りましょう。

腰の支障―変形性腰椎症・脊柱管狭窄症

腰曲りや円背は、腰椎の変形により、背骨が湾曲して歩行姿勢を保持することが容易ではありません。無理をせずに押し車を使いましょう。脊柱管狭窄症では、下肢のつっぱり感や痛みが起こり、長く歩けなくなります。この原因は、神経が圧迫され指令が伝達されないことです。筋力低下を心配して、**ウォーキングを無理に続ける方が**いますが、**骨の変形や狭窄症を悪化させ神経を傷める場合があります。**神経は再生しませんので、大事にしましょう。



日常の座り方や動く姿勢、歩き方を見直してください。

首筋から腰までの背骨に負担が少なく、背骨一個一個の関節に余裕のある体勢を意識してください。その上で、足のつっぱり感や痛みが出ない程度の歩行を心掛けてください。やはり、**押し車で**の歩行がお勧めです。上半身の重さが押し車に分散され、腰への負担が大幅に軽減されます。



膝の支障―変形性膝関節症

膝痛は、膝を支える太ももの筋肉や靭帯の張り具合のバランスが関与します。これらの張り具合の乱れが、O脚やX脚を作ります。これによって膝の内側や外側に負担が偏ってかかります。関節の歪みを矯正して、身体にかかる負担を分散させ、正しい起居動作と歩行姿勢を心掛けてください。

整形外科 鍼灸師 堀口和彦

歩行力を維持するためのエクササイズ

歩行力をつけ、楽しく活動する為に、生活動作や歩行前に適した動的ストレッチを紹介いたします。運動前に動的ストレッチを行なう事で、筋肉と運動神経の働きが活性化し、より自分の思い通りに身体が動き、怪我の予防にもなります。

【全身活性化の動的ストレッチ】

効果…筋肉が温まる。心拍数が高まり全身の血流が良くなる。関節の痛みの解消。

方法 肩甲骨回し…

- ①肩の力を抜き、両手を胸の前に差し出す。手首を交差し腕を伸ばし、肩甲骨を回す。
- ②余裕のある人はさらに膝上げ足踏み。
- ③両手指先を肩に乗せ、肘を大きく交互にまわす。
- ④余裕のある人はさらに踵でお尻をたたく。
- ⑤足を肩幅に開き、肩を上げると同時に踵を上げる。
- ⑥脱力するイメージで、肩と踵を同時に下げる。10回行う。



ソビ・ステップ…⑦細かく弾むように足踏みしながら体幹を揺らせる。その際、上肢は脱力し体側で揺らす。30秒間。

【疲労回復の静的ストレッチ】

効果…運動後、または就寝前には、筋肉に蓄積した老廃物を流し、疲労回復効果のある静的ストレッチを行ないましょう。静的ストレッチのコツは、関節の可動域を最大限に広げ20秒程度静止することにあります。細かいことにとらわれず、気持ち良いと思える時間や強度で行うことが大切です。その日の疲れはその日のうちに解消しておくことが、明日への活力に繋がります。



歩行へのアドバイス

一人一人の体質が違うように、体型、体格、ご病気等により自分に合った歩き方は異なります。どのような体型、体格の方でも、歩く時は『みぞおち』当たりから足が生えている意識で歩くと姿勢を正そうとしなくても勝手に背筋が伸びてきます。運動前後のストレッチを習慣化し、肩の力を抜き、腕を自然に振り、身体が楽になる疲れにくい安全な歩き方を見つけてください。 **スポーツインストラクター 横山邦子**

転倒しないために

心と身体が離れていると転倒しやすくなります。気持ちが先行し、身体を置き去りにしてはいけません。心と身体を一つにしましょう。また、筋力や運動能力が回復して、無意識に動けるようになった頃も注意しましょう。

自分のため・みんなのため
あせらない・あわてない・
ゆっくりと動く！



健脚とバランス感覚向上のツボ 機能訓練指導員 小島絵美

足三里：健脚
松尾芭蕉が旅の疲れにお灸したツボ
【場所】膝の外側、指4本分下がった一番くぼんだ場所

湧泉：足底感覚を養う
体力や氣力を補う万能ツボ
【場所】足指を曲げると足裏に現れる『人』の字の交点のくぼみ



★東洋医学的歩行ポイント★
手小指側の経絡は腕から背中腰に繋がり、杖使用時に小指側で握るようになると背筋が伸びて安定します。立つ時歩く時に意識してみましょう。

中渚：姿勢保持
バランス感覚を養うツボ
【場所】手甲薬指と小指の間のくぼみ

後溪：姿勢保持
肩甲骨を開き、良い姿勢に導くツボ
【場所】小指の付け根近くのくぼみ

★ツボ押しのポイント★
親指の腹を使い、3～5秒かけ程よい強さでゆっくり押ししましょう。