



正しい歩き方で 春を感じに出かけよう



今回は運動不足の解消にも良いとされている歩くこと、「歩行」についてご紹介します。

散歩や外出の機会が増えることで家に居る時間が減り、行動範囲が広がります。またそのことで人との関わりも増え、精神的にも気分転換できるなど、「歩行」は家庭や社会との関わりをもつ上で大きな意味を持ちます。

効率的で正しい歩行方法は、かかとから地面に足をつけて、足の親指でしっかりと地面を蹴りながら歩くことです。そして歩行にとって特に重要なのは、①下肢の筋力、②身体の柔軟性、③バランス能力の3つといわれています。この要素が1つでも欠けていると正常な歩行が困難となります。高齢者の場合いずれかが欠けている、低下していることが多く、歩行障害の要因となっています。

また、歩く早さが早いほど死亡率が下がるという報告もあります。歩く早さは歩幅と大きく関係しており、歩幅を大きくすることで歩く早さを維持できます。歩く早さを保つことは、高齢者の余命や自立した生活を営む能力と強く関係しているのです。

今回は3つの要素を維持し、正しく歩くためのトレーニング方法をご紹介します。

Profile 鯖江きらめき 施設長 宮下 貴文 (理学療法士)



鯖江きらめき
受付時間/
月～金 9:00～17:00
(祝日含む)
TEL.0778-52-8050

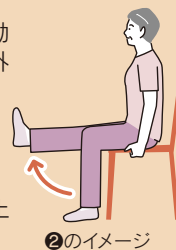
高齢者介護
きらめき

ホームページ



準備運動

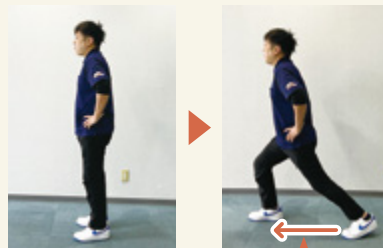
- ① 椅子に座り片足を浮かして股関節を動かすように脚を回す(左右それぞれ外側・内側10回ずつ)。
- ② 椅子に座り床に足をつけた状態からつま先を膝の高さくらいまで伸ばし戻す(左右10回ずつ)。
- ③ 椅子に座り床に足をつけ、両足のかかとを上げる。同様に、つま先を上げる(10回ずつ)。



②のイメージ

1 踏み出し運動

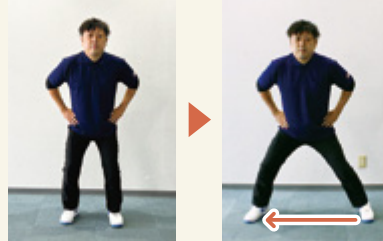
まっすぐ立った状態から、右足を大きく前に出して膝を曲げ、また戻す(左右それぞれ10回ずつ)。



歩幅は、「身長－(90～100cm)」を目安に

2 膝曲げ横歩き

足を肩幅に開き軽く膝を曲げ、右に2歩移動してまた戻す(左右それぞれ5回ずつ)。



※痛みがある場合は、無理せず中止してください

解説・その他の運動についてはこちらから

