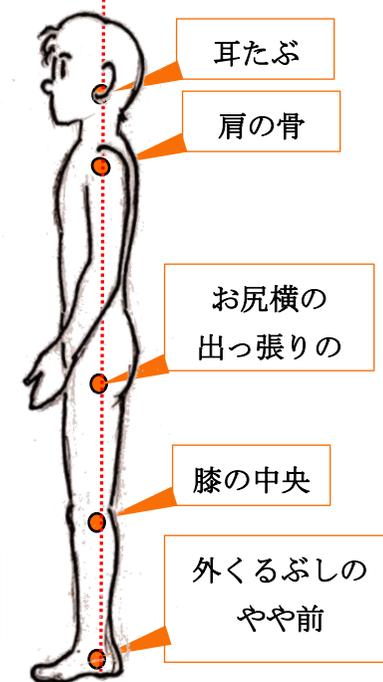


# 11月リハビリ講座

## 安全に速く楽に歩くコツは？



最も負担の少ない立位姿勢



### (その1) 安全に歩いているかチェックしよう!!

基本的に直立二足歩行ができるのはヒトだけです。直立二足歩行をするためには、正しい立位姿勢が重要になってきます。以前（第3回）リハビリ講座で示した右上の人体図を思い出してください。横から見た立位姿勢で、5つある●印が一直線上にあれば“正しい立位姿勢”となります！正しい姿勢で生活できていないといずれは関節に痛みが生じてきます！

では最初に、歩行に関して安全に歩くことを考えてみましょう！

歩くことで一番大事なことは安全に歩くこと、特に**転倒しない**ことです。

体の前および後ろの筋力、バランス能力、持久力などを鍛えることが大切です

次ページのチェックリストをチェックし、該当する項目は対策例をやってみましょう！

歩く時の症状	チェック項目	対策例(立位運動…20 回か 1分×3 セットが目安)	※(参考)
① つまづくことが増えた	a. 足を振り出した時つま先が上がっていない …YES ☞	<b>つま先上げ</b> (むずかしければ座って行う) ②腰を引かないでつま先を上げる	A
	b. 地面や床で足を引きずってしまう …YES ☞	<b>足踏み運動</b> (むずしければ座って行う) ②ゆっくりと、できるだけ高くももを上げる	B
	c. 家の中の同じ場所ではつまづくことがある …YES ☞	a,b の対策に加え、屋内の <b>めくれる敷物等を取り外す</b> (例.よく歩く通路上のカーペット)	C
② 歩いているふらつく	a. 立った状態でくつ下がはけない …YES ☞	<b>片脚立ち</b> (姿勢まっすぐ足はつかない程度) ②必ずつかまるものがある場所で行うこと	D
	b. 座った状態から立った時めまいがする …YES ☞	<b>血圧確認もしくは医師の診察を受ける</b> ②頻度が多い時などは早めに受診を検討する	
③ 少し歩いても疲れる	a. 最近、運動量が減ってきている …YES ☞	<b>下肢(脚や足)や体幹(腰回り)の筋トレ</b> 例)スクワット、つま先立ち、後方脚上げなど	E・F・G
	b. 仕事でも疲れやすい、歩くとすぐ息が上がる …YES ☞	<b>有酸素運動</b> (持久力・体力をつける) 例)20～30 分以上の散歩等。週 3 回以上を目標に	H



## (その2) 今よりも速く歩きたいのだが・・・どうしたらいいの？

安全に歩けるようになったら、少し速く歩いてみましょう！

今より速く歩くには、どんなことを心がけたらよいでしょう？ 例えば、今の歩き方を次のように変えてみましょう

速く歩くには今より ①姿勢よく歩く ②脚の回転を速くする ③歩幅を大きくする ことです

歩行では姿勢、特に肩甲骨と骨盤の動きが重要です!! 姿勢だけではなく脚の振り出しにも影響します

① 姿勢よく歩く : 前かがみの姿勢を正す…膝・腰・背中を伸ばした姿勢

→体幹・股/膝関節周囲筋のストレッチと筋力アップ ※()内…6 ページ目の参考イラスト集の記号

☞全身のストレッチ(背中、腰、膝を無理の無いよう伸ばす) (I)

② 脚の回転を速くする : 振り出す側の股関節を素早く上げる

→振り出し脚のももを上げる筋(腸腰筋)の筋力アップ ☞腿上げ足踏み、踏み台昇降 (J)

→腕を後方にしっかり振る(※下記コラム参照) ☞肩甲骨を内側に動かし肘を後ろに引く (K)



### コラム♪

腕を後方に引くことで骨盤が前方に引き出され、脚も前方に出ます！腕(肘)を引く時は、肩甲骨を意識します。肩甲骨を背中の中央に向かって動かすことで、引いた腕と同じ側の骨盤が前方に引き出されます。腕振りが脚の振り出しを助けてくれるのです

③ 歩幅を大きくする : 振り出し脚を大きく出す…支持脚の股関節の伸展(後ろに挙げる)を大きくする

→支持している脚のお尻の筋(大殿筋)の筋力アップ、股関節周囲筋のストレッチ

☞片脚の膝を伸ばして後方に引く(うつぶせに寝て、もしくは立位にて)(G)

☞フロントランジ(足を前方に踏み出す自重運動)でしっかり腰を落とす (I)

→前ももや後ろもも、お尻やもも上げ筋の筋力強化・バランス力強化にも有効

→つま先の蹴り出しを強くする…ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力アップ

☞カーフレイズ(つま先立ち) (F)

→振り出し…腰は付いていませんか? : 腰と一緒に脚を出して歩くのがポイント

☞おしり(骨盤)歩き (L)



### (その3) 楽に歩くにはどうしたらいいの？

基本的に「楽に歩けていない」のは自分の能力以上に頑張っている状態ですから、あまり無理はしないように気を付けてください。とはいえ、現状の筋力や体力を改善していく上では頑張ることも必要です。楽に歩くためには、効率よく省エネで歩くことが求められます。また、痛みがある場合、例えば膝痛がある場合に少しでも楽に歩く方法を考えてみましょう。軽い膝痛があるが歩行やジョギングをする必要がある場合は、膝にかかる負担をより少なくして歩く・走ることが大切です。

- ① 効率よく歩く：効率よく歩くためには、既に記載した内容のとおり、同じ距離を速く歩くには歩幅が大きい方が、また回転が速い方が早く着くので、筋トレが効率よく歩くのに大切だということ言うまでもありません。それ以外では、下記を注意してみましょう！
  - ・姿勢をよくする☞腰が引けてないか、背中が丸まっていないか→脚を前に出すのを妨げます
  - ・腕を後方に振る→脚からではなく「腰から」歩くようになり、脚が前に出やすくなります
- ② 省エネで歩く：上記で示した「効率よく歩く」ことはエネルギーの消費を減らすことができるので、省エネとなります。それ以外では、次のことも試してみてください！
  - ・肩を上下に揺らさない→無駄な動きをしないことは省エネになります。例えば腕振りで、肘を後方上に引くと肩が上がってしまいます。後方下に引こうとすると、肩の上下の振れを少なくできます。
  - ・身体の重心を前へ→姿勢は崩さず重心を前方に出す(体幹は前傾姿勢)ことがポイントです



#### コラム♪

支持基底面から重心が逸脱すると、その方向に身体が倒れていきます。転倒してはいけませんが、ステップ反応により倒れていく方向に足が出ます。良い姿勢を保持していることが前提ですが、体幹を前傾姿勢にすることで脚が前に出て脚力をセーブできます

- ③ 膝痛がある時は？：振り出し時、踵で強く接地すると膝にかかる負担は大きく(床反力)かつ進行を妨げます。脚の振り出し時に腰が前に出ると足全体に重心を移動しやすく膝の負担を軽減できます(M)

※脚を振り出して接地するまでの脚の動きに関しては、6ページ目の参考イラスト集を参照

膝痛がある時は無理をせず、ゆっくりと、歩幅控えめに歩きましょう！膝の負担を少なくするには、着地した足全体にできるだけ早く重心を移動します(膝は伸ばす)



## (その4) 先ずは歩く習慣をつけましょう！！

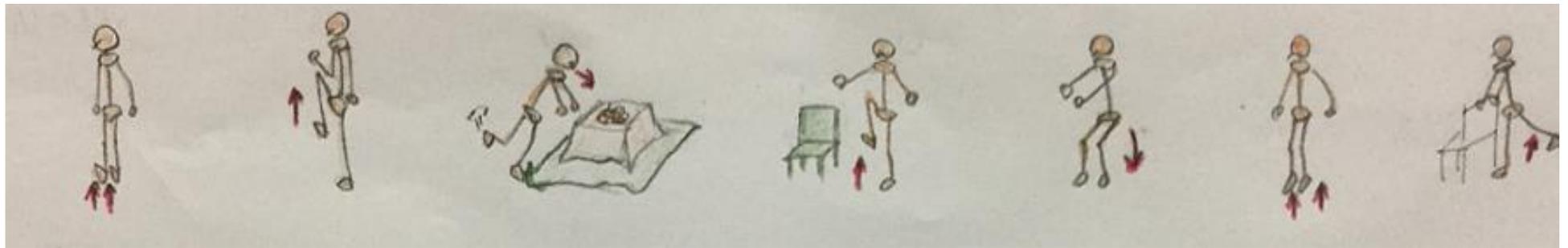
ここまでいろいろお話してきましたが、何はともあれ先ずは歩く習慣をつけることが大切です。毎日、歩けるときは20～30分以上歩くのが有酸素運動にもなりますし体力をつけるのにもベストです。最初は歩く距離は気にせずに、休憩を入れても全くOK!なので、先ずは30分を目標で歩いてみましょう。その際、距離に縛られないでマイペースで歩くことが大事です！慣れてきてから距離や速度に挑戦していくのが良いでしょう。毎日歩いていく中で安全に歩くことを心がけ、必要があれば筋トレ対策も取り入れ頑張りましょう。

先ずは ①30分ほど距離を気にせず ②必要なら休憩を入れ ③マイペースで 歩きましょう

歩くことは全身運動です。リハビリ講座を6月～10月にかけて5回(第1回～第5回)掲載してきましたが、これらの内容は歩行にも関連してきます。是非、読み返してみてください(関連する回については下記を参照)

- ・安全に歩く…第1回(6月号) 転倒しないコツ
  - 第2回(7月号) トレーニングってどれだけやればいいのか？
  - 第3回(8月号) 正しい姿勢で痛みを減らす
  - 第4回(9月号) 大切なのは体の後ろの筋
- ・速く歩く …第2回、第3回、第4回
- ・楽に歩く …第3回
- ・歩く習慣 …第5回(10月号) 骨粗しょう症を防ぐ！

# 【参考イラスト集】



(A)つま先上げ (B)足踏み運動 (C)カーペットにつまずく例 (D)片脚立ち (E)スクワット (F)つま先立ち (G)後方脚上げ



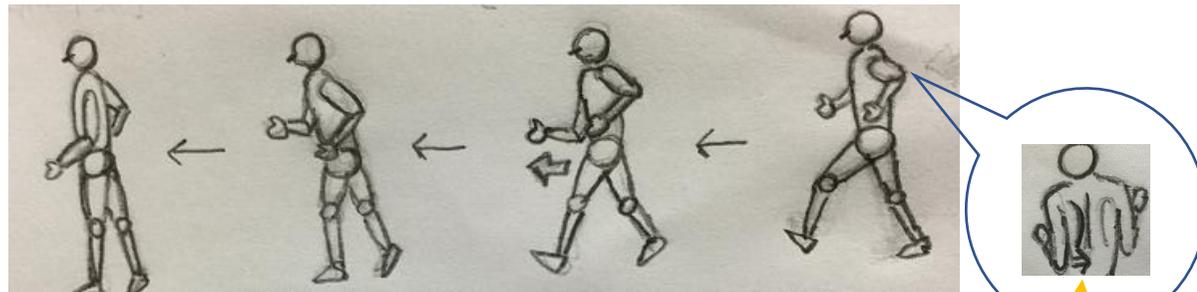
(H)散歩(有酸素運動) (I)ストレッチ (膝) (背中) (股関節(フロントランジ)) (J)踏み台昇降 (L) お尻(骨盤)歩き

## 【4 ページ目で取り上げた、左脚を振り出して接地するまでの流れ】

【立脚中期】

【初期接地(踵接地)】

【遊脚終期】



- ④ 左膝は伸ばす
- ③ 左足全体に重心を乗せていく(M)
- ② 骨盤左側を前方に回旋し左脚を前へ
- ① 左肘を後ろに引く  
肩甲骨を内側へ動かす(K)