

## 新2回 みなとじま体操クラブ

美しい歩行姿勢を  
手に入れよう！



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

# 美しい歩き方とは？

背筋が伸びている

膝がしっかり伸びる

前を向いて歩く

しっかり手を振る



# 歩行能力と日常生活

●歩くことは日常生活において重要であり、歩行能力の低下は日常生活動作（ADL）レベルの低下につながります。

●歩行能力の中でもとくに、歩行速度は高齢者の身体機能、日常生活機能の指標となります。歩行速度が速いほど生活機能が維持しやすく寿命も長いとされています。

⇒歩行速度の獲得のためには、正しい歩行姿勢が必要！

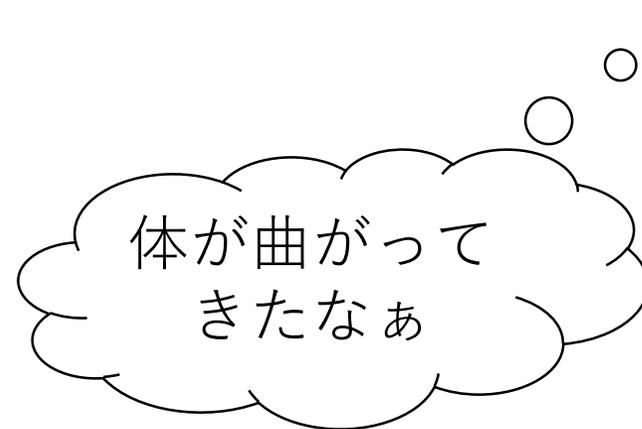
# 高齢者の歩行の特徴

- 歩行速度の低下
- 歩幅の低下
  - 歩行率（一定時間に何歩進んだか）の低下
- 体幹が前傾する、円背となる
  - 股関節、膝関節、足関節の運動範囲が減少する
- 足が上がりにくくすり足になる



足腰に力が  
入りにくい...

**歩く姿勢を  
...こしたことはありますか**



体が曲がって  
きたなあ

# 実際に確認してみましよう！！

## ○立ち姿勢の確認

- ・体の曲がり方
- ・左右の傾き            など

## ○歩行の確認

- ・歩くスピード
- ・歩く姿勢            など

歩くスピード基準  
(1.1~1.5m/秒)

# エクササイズ

## ①歩くスピードが気になる

- ・歩幅の低下
- ・筋力の低下

⇒大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋 など

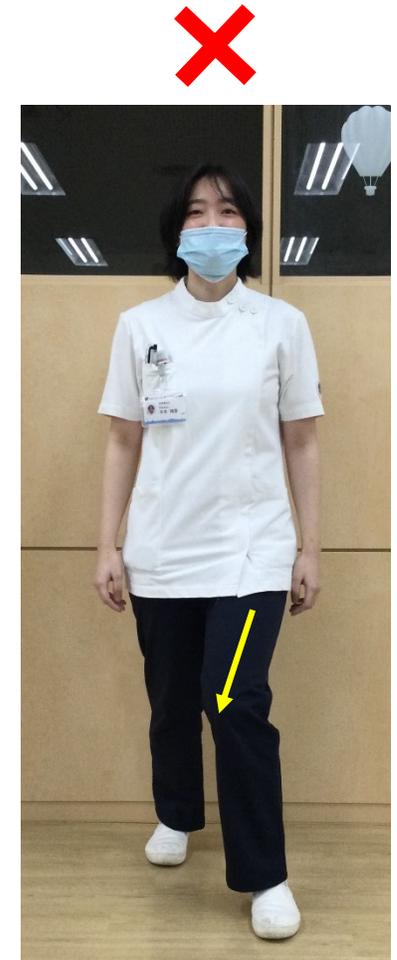
# ●ランジ動作（大殿筋、大腿四頭筋）

## 方法

立った状態から片足を前に踏み込みます。前に出した足に体重をかけていき、元に戻ります。反対の足も同様に行います。

10回×3セット

**注意点**  
膝は捻らずまっすぐ前に曲げていく。



# ●かかと上げ（大殿筋、下腿三頭筋）

## 方法

足を肩幅に開き膝は伸ばしたまま踵を上げて5秒静止してから降ろします。

10回×3セット



## 注意点

- ・腰が反らないように。
- ・立位が不安定な場合は何かに掴まって行ってください。

# エクササイズ

## ②体の曲がりや反りが気になる

- ・筋肉の硬さ
- ・筋力の低下

⇒ 腹横筋・腹斜筋などのインナーマッスル、大殿筋 など

## ●背筋のストレッチ

### 方法

座った状態から前かがみになり両手で足をかかえます。  
背中を丸めるように10秒保持します。

10回×3セット



### 注意点

既往に腰部疾患をお持ちの方で  
痛みがある方は  
実施しないでください。



# ●腹式呼吸（腹横筋、腹斜筋）

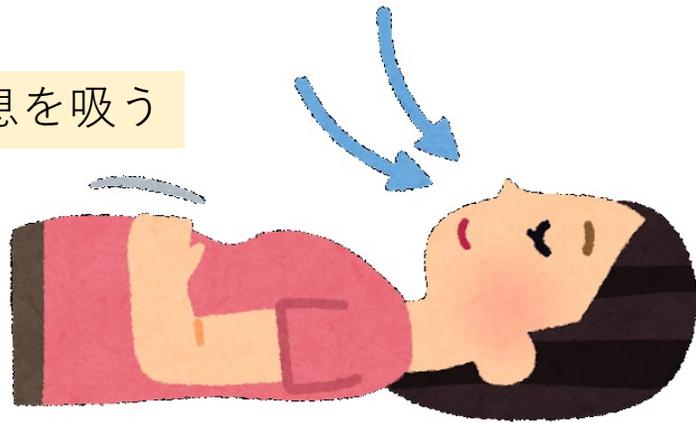
## 方法

仰向けに寝た状態で両膝を立てます。

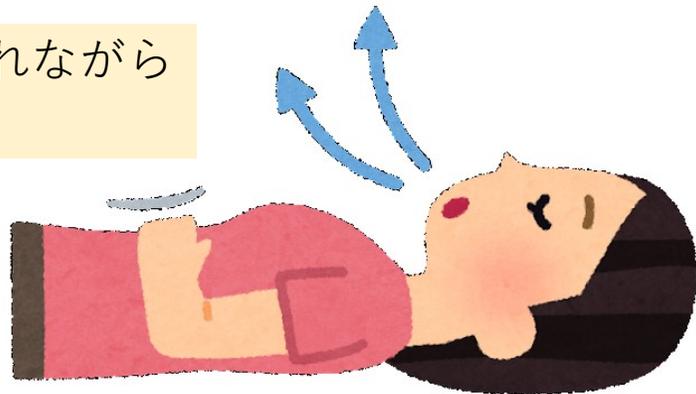
鼻から息をゆっくり吸い込みお腹を膨らませます。次にお腹をへこまし力を入れながら10秒間口から息を吐きます。

10回×3セット

①鼻から大きく息を吸う



②お腹に力を入れながら息を吐く



座った状態でも可能です！

①



②



# ●お尻上げ（大殿筋）

## 方法

仰向けに寝た状態で両膝を立てゆっくりとお尻を上げます。その後ゆっくりとお尻を降ろします。

10回×3セット



★可能な人はお尻を上げた状態で10秒間止めてみましょう！！

**注意点**  
お尻を上げるときに腰を反らないように体と足が一直線になるようにする

# エクササイズ

③歩いているときに足が上がりにくい、すり足になる

- ・バランスの低下
- ・筋力の低下

⇒腸腰筋、前脛骨筋など

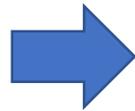
# ●もも上げ（腸腰筋）

## 方法

背もたれから背中を離して椅子に座り、お腹に力を入れて片方のももを上に出します。座面から太ももの裏から離れるように上げてから降ろします。

これを左右交互に行います。

10回×3セット



## ポイント！

- ・足の付け根から持ち上げるように動かす

## 注意点

体が反らないように行う

## ●つま先上げ（前脛骨筋）

### 方法

膝関節を90°に曲げて座った状態から、つま先をあげます。

10回×3セット



寝た状態でも同様に行えます！



### ポイント！

- ・膝とつま先の向きを揃える
- ・つま先は最大限に上げましょう

# 運動は継続が重要！！

今回は歩く姿勢に着目してトレーニングを行いました。

歩くことは日常生活でも重要ですが、特に歩く姿勢が悪いまま長時間歩くと二次的な痛みや骨折など悪影響を及ぼす場合もあります。

それを予防するために、今回の運動を積極的に継続して行い、美しい歩行を目指しましょう！

今日行った運動をぜひお家でのトレーニングにも取り入れてみてください☆

お困りの際は、ぜひ当院外来リハビリへお越しく下さい！

本日は誠にありがとうございました。