

中央包括つうしん

中央地域包括支援センター 令和 3年 7月 1日発行



歩行能力を上げるための運動

新型コロナの流行で外出が減り、歩くことが減ってしまったという声もよく聞きます。住み慣れた地域、自宅で暮らし続けるために歩行は重要な要素となっています。高齢になると歩行時の姿勢が悪くなり、歩行速度も遅くなるという特徴があります。これは下肢・体幹筋力の低下、関節可動域の狭小化が原因と考えられます。今回は下肢・体幹筋力の低下に注目して筋力トレーニングを紹介します。

1. 足を横へ開く運動



- ・お尻の横の筋力を鍛える！
- ・歩行時骨盤をしっかりと固定する。
- ・この筋が弱くなるとまっすぐスムーズに歩行出来なくなる。

- ①テーブルなどしっかりした所に軽く手を置いて立ちます。
- ②片方の足を外に開き3秒間保ち、ゆっくりと元の位置に戻します。(体が前傾しない様に、つま先が外側を向いたり膝が曲がったりしない様に注意しましょう)
- ③この運動を左右10回ずつ行いましょう。

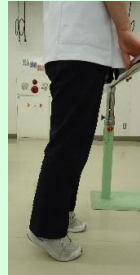
3. 膝伸ばし運動



- ・ふとももの筋力を鍛える！
- ・歩行中に膝をしっかりと固定し安定性が上がる。

- ①足首をそらせながらかかとを持ち上げ膝を伸ばします。
- ②3~5秒保ちその後ゆっくり足を下ろします。
- ③左右交互に10回行いましょう。

2. 踵上げ運動



- ・ふくらはぎの筋力を鍛える！
- ・つま先を蹴り出す時に必要。
- ・この筋が弱くなると蹴りだしが不十分になり歩幅が小さくなる。

- ①テーブルなどしっかりした所に軽く手を置いて立ちます。
- ②両方の踵を上げ、ゆっくり降ろします。
- ③20回行いましょう。

4. タオルギャザー

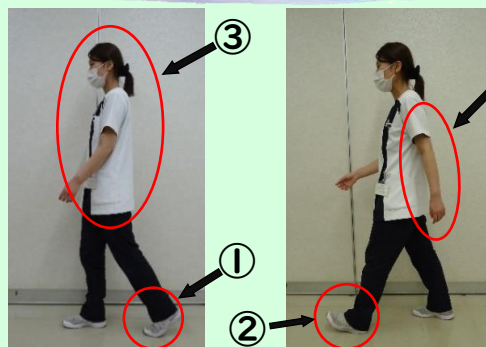


- ・足趾を曲げる筋力を鍛える！
- ・歩行時にバランスを取り歩行を安定させる。

- ①バスタオル1枚を縦に置き、椅子などに座った状態でタオルの端の方に足を置きます。
- ②踵を付けた状態でつま先を上げ、足指を開いた姿勢にします。
- ③足指でタオルを掴むように手繰り寄せます。
- ④手繰り寄せたら、再びつま先を上げて足指を開き同じ動作をタオルの反対の端まで繰り返しましょう。

注意 ・どこかに痛みを感じたら、すぐ中止してください。 ・最初のうちは1セットから始めて、体調に合わせて増やしましょう。

きれいな歩行のワンポイント



- ①つま先で地面を蹴る
後ろ側にある足つま先で地面をしっかり蹴ることで前方に振り出しやすくなり歩幅が広がります。
- ②踵から足をつける
踵から接地することでつま先が自然と上がり、つまずきにくくなります。
- ③背筋は伸ばして目線は前方を向く
視野が広がり、前方へバランスが崩れにくくなります。
- ④腕は自然に振る
腕が歩行中に自然と振ることができると歩行の安定性が上がります。

協力：上田病院リハビリスタッフ

中央地域包括支援センター

北部、中央、南部地域にお住いの高齢者の皆さんの介護・福祉・健康・医療等の相談をお受けするため、上田市から委託を受けた相談機関です。

上田中央1丁目3-3 Tel 0268-26-7788 Fax 0268-29-2008
月曜日～金曜日 9時～18時 *夜間、休日は電話にて対応しています。相談は無料です。