

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。



リハビリテーション室 室長
理学療法士 外川 慎吾

今回は… 正しい歩き方

今回のテーマは『歩行』です。

この2年間で活動量が落ちてしまい、体力を取り戻すためにウォーキングを開始している方や検討されている方も多いのではないのでしょうか。また日常生活において“歩く”ということは移動手段として欠かせない動作となりますのでこれを機会に『歩行』というものについて再考してみましょう。

まずは『歩行』をする上で大切なことは以下のとおりです。

- ・「安全に」:**安定性**
- ・「適切な速さで」:**速度**
- ・「効率よく(余計な力を使わない)」:**リズム**
- ・「どんな状況でも」:**バランス**
- ・「目的とする場所まで」:**持久力**



これらのうち1つでも崩れると転倒する可能性が大きくなります。

言い換えれば、歩くという動作はこれらの機能を維持するために適した運動となりますので、歩行は運動としても効率的ですね。

そこで皆さんに質問です。歩くときにどんなことに注意していますか？

テレビや雑誌、講演などにより多くの情報がありますから、ご自身の状態にあったものを選択して意識していただければと思います。

歩くときの注意ポイントを載せておきますので、ご自身の歩行と比べてみてください。

- 足音が左右均等でリズムがよく、心地よい音
- 手の向き(親指が前を向くように)
- 骨盤や肩が傾かない
- 振り出した時の膝の向きはまっすぐ
- 着いた時のつま先の位置は少し外向き
- 後ろから見たときに足の裏がしっかりと見える(股関節を伸ばす)

またご自身が普段履いている靴にもご自身の歩行の特徴が出ていますので確認してみましょう。

【靴底のすり減り方】

理想的なすり減り方：踵の少し外側と親指の辺り

- ▶ 踵だけの人：前を意識しすぎている
- ▶ 踵の内側：内股(X脚)
- ▶ 踵の外側だけ：ガニ股(O脚)
- ▶ つま先だけ：猫背や膝が曲がっている
- ▶ 足の付け根だけ：歩幅が狭く、すり足



歩行という動作はただ単に歩ければ良いというものではなく、安全に正しく歩かなければ身体に負担を強いてしまいます。

少しでも永くご自身の脚で歩けるように健康寿命を延ばしていきましょう。

最後に歩行のために必要な身体の点検項目を載せておきますので定期的に確認してみてください。

◎点検項目

- 筋力／椅子(40cm程)からの立ち上がり、踵挙げ(20回)
- 静止時のバランス／片足立ち、目を閉じて立つ、ステップ(1足程度の幅)：前、後ろ、横
- 歩行バランス／速さの緩急、歩行時に左右の首振り、ターン、障害物を跨ぐ
- 耐久性：6分間での歩行距離

参考資料／1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症・アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症・心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん・直腸がん・乳がん・子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力低下
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	●高血圧症(正常高血圧症) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	●肥満

青柳幸利:フレイルの予防を目的としたウォーキングの有効性—歩数を指標として(中之条研究)—。理学療法.Vol33 No12:1111-1118,2016