

公益社団法人

# 熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.143

2023 OCTOBER

特集

歩き方改善について、  
理学療法士がお教えします！

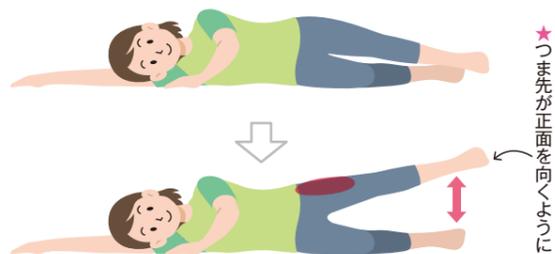
## 歩き方改善



## 歩き方改善エクササイズ

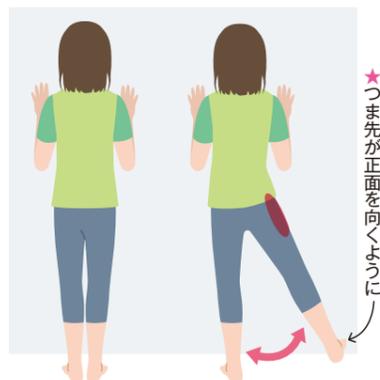
片足立ちで身体が傾く方へお勧め!

### 1 中殿筋のトレーニング【横向き】



★つま先が正面を向くように  
まず横向きに寝て、床側の手と脚は曲げてバランスを取ります。天井側にある脚をゆっくり持ち上げ、3秒止め、ゆっくり降ろしましょう。

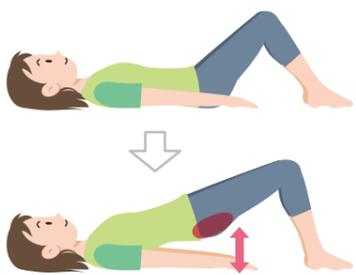
### 2 中殿筋のトレーニング【立位】



★つま先が正面を向くように  
転ばないように壁に手をつけたり、手すりを握ったりして、片脚を広げます。3秒止め、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

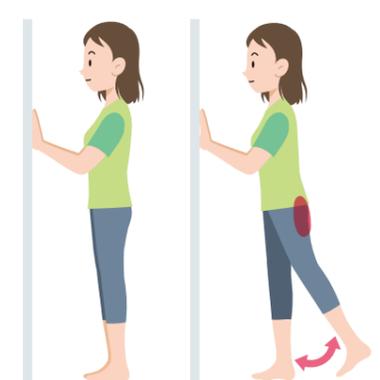
踵が地面についた際に身体が傾く方へお勧め!

### 3 大殿筋のトレーニング【仰向け】



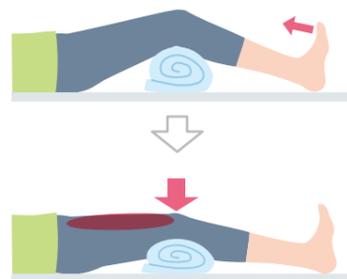
仰向けに寝て、膝を90°曲げます。踵に体重が乗るようにしながら腰をゆっくり持ち上げていきます。3秒止めたら腰をゆっくり降ろします。

### 4 大殿筋のトレーニング【立位】



★拳一個分程度  
転ばないように壁に手をつけたり、手すりを握ったりして、片脚を後方へ上げます。踵から真っ直ぐ上げましょう。3秒止め、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

### 5 大腿四頭筋のトレーニング



仰向けに寝て、膝下にタオルなどを丸めて敷きます。つま先をしっかり上げ、膝裏でタオルを押し込み5秒止め、リラックスしましょう。

### 6 スクワット運動



足を肩幅くらいに開き、足底全体で体重を支えるように立ちます。椅子に腰かけるように軽く股関節と膝を曲げるように行いましょう。

#### 運動を行う際のポイント

- 1 勢い、反動をつけないようにゆっくり行いましょう。
- 2 効果はすぐには現れにくいので、毎日継続して行いましょう。継続できるように自分に合った回数、セット数を設定しましょう。まずは10回2セットくらいから様子を見て継続していきましょう。
- 3 バランスがとれづらい場合は、安定した物に掴まって行いましょう。
- 4 痛みや痺れなどいつもと違う症状が出る場合には、運動を中止してください。
- 5 運動経験の少ない方や現在治療をしている方は事前に医師や理学療法士へ相談してください。



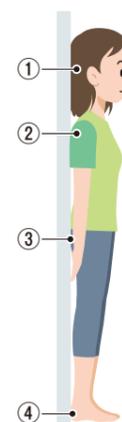
# 特集 歩き方改善

皆さん、普段自分がどのような姿勢で歩いているか意識したことはありますか? 「歩くと身体のあちこちが痛む」「歩くとすぐに疲れる」「周りから歩き方がおかしいと言われた」そんなお悩みから歩くことが億劫にはなっていませんか?

今回は、そのような歩き方について5つのポイント(①歩く前の立ち姿勢 ②正しい歩き方とは? ③要注意な歩き方とは? ④立ち姿勢・歩き方のチェックポイント ⑤歩き方改善の効果的なエクササイズ)に分けて説明致します!

#### 歩く前の立ち姿勢

正しく歩く為には、まず正しい立ち姿勢から理解しておきましょう。姿勢のチェックには壁を使います。壁に背中を付け、①後頭部 ②肩甲骨 ③お尻 ④踵の4つとも壁に付いている状態が正しい姿勢です。肩に余計な力が入れず、背筋を伸ばし、お尻に力を入れて立つように心掛ける事で、良い姿勢に近づく事が出来ます。



#### 正しい歩き方

正しい歩き方を意識し、身につける事で、身体の不調の改善に繋がります。ウォーキング、お出かけの際は是非、正しい歩き方を意識することをお勧めします。



- ① 歩く前に必ず正しい立ち姿勢を意識します。
- ② 踵から地面に着地し歩く
- ③ 足と足の横幅は拳一個分程度で

- ④ 身体を左右に揺れない様に真っ直ぐ歩く
- ⑤ 目線を上げ軽く胸を張る
- ⑥ 後ろ脚は真っ直ぐ伸ばしお尻に力を入れる

#### 要注意な歩き方

要注意な歩き方をする事で、筋力の低下や疲れやすさ、関節の痛みに繋がる事があります。



- ① 足を着く毎に身体(肩・股関節・膝)が左右に揺れる
- ② 踵から足を着かずすり足になる
- ③ 腰や膝が曲がったまま歩いている
- ④ 目線が下を向き猫背になる
- ⑤ 胸を張りすぎて反り腰になる

#### 立ち姿勢・歩き方のチェックポイント

鏡の前で自分の立ち姿勢・歩き方をチェックしてみましょう

- ① 鏡の正面に立ちます。
- ② まずは、自分の立ち姿勢を確認します。

※正面だけでなく横からの姿勢も確認し腰や膝の曲がり、腰が反りすぎていないかを確認しましょう。

- ③ 鏡に向かってまっすぐ歩きます。
- ④ 歩いたときに自分の目線や身体(肩・股関節・膝とポイントに分けて)が揺れていないかを確認しましょう。

※左右の揺れ以外にも腰や膝が曲がっていないかも一緒に確認しましょう。



← いかがでしたか? 次のページではすぐに簡単にできる、歩き方改善エクササイズをご紹介します!

## 理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を掲載しています。

60代 女性（中央区在住）

10年程前から股関節が悪く、経過観察をしておりましたが、痛みが増強し歩くことにも支障が出始めたため、今回手術となりました。

午前・午後と1日2回リハビリを受けて、初めは痛みも強く思うように動かない自分の足に焦りと不安が募るばかりでした。つらい時期もありましたが、今では杖も使わずに歩くことも安定し、長い距離や外歩きも出来るようになりました。また怪我をした部分だけでなく姿勢やバランス、日常生活において気を付けるべきこと等、様々なことを指導して頂いています。退院も決まり、いつも明るく支えて下さる、理学療法士の先生には感謝致します。



# 九州理学療法士学会大会2023 in 熊本

## 市民公開講座

# フレイル・サルコペニア 対策のための実践講座

### 「市民の皆さんの健康長寿をサポート!」

加齢に伴う健康課題を解説します。

**運動、栄養にとどまらず、お口の健康、お薬**に関することまで実践的な方法を提案し、**市民の皆さんのより良い生活**を支援します。



日時 **2023年 11月26日(日)**  
13:30~15:00 (13:00開場)

入場  
無料

会場 **市民会館シアーズホーム夢ホール** 事前予約は不要です

講師



**吉村 芳弘 先生 (医師、医学博士)**

熊本リハビリテーション病院  
サルコペニア・低栄養研究センター長

〈著書〉●百寿で元気な食べもの事典  
70歳からはこれを食べる！  
●「80歳の壁」を超える食事術 など

### フレイルってなに!?

病気ではないものの、年々筋肉や心身の活力が下がり、健康な状態と介護が必要な状態の間の事。

### サルコペニアってなに!?

歳を重ねるにつれ、筋肉量が減っていく現象の事。

九州理学療法士学会大会2023in熊本 運営事務局  
**株式会社 コンベンションサポート九州**  
TEL.096-373-9188 E-mail:k-pt2023@higo.co.jp



九州理学療法士  
学会大会2023in熊本

### 編/集/後/記

今回は、「歩き方」について特集しました。新型コロナウイルス感染症が落ち着きつつあり、これからお出かけや外で運動をする機会も増えてくると思います。そこで今回掲載している正しい立ち姿勢や正しい歩き方を意識することで、身体の不調の改善や気分向上に繋がればと思います。また、運動に関しても自分のペースで始めて、コツコツと続けて頂ければ幸いです。(広報宣伝部 梅津 翔平)



公益社団法人 **熊本県理学療法士協会**

TEL/FAX **096-389-6463**

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail: kpta\_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草