

# 若々しい安定した歩行を手に入れましょう！！

歩行は単なる移動手段の一つではなく、健康に対して極めて重要な運動の一つです。また歩行は膝などの関節を保護する関節軟骨の活性化に最適な運動であり、継続することで健康寿命を延伸することができます。

高齢者の歩行の特徴

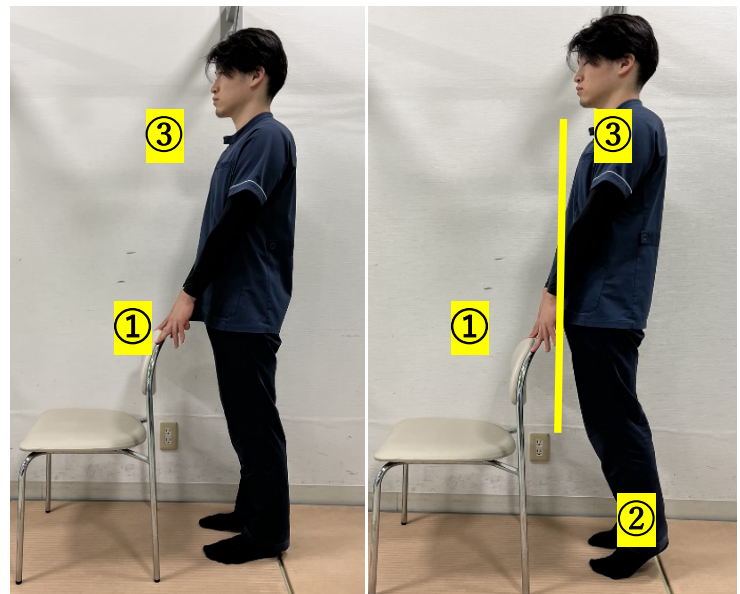
- ① **足関節底屈力の低下**（歩行時に床を蹴りだす力が弱い）
- ② **股関節伸展可動域の低下**（歩行時に足全体を後ろに引く角度が小さい）

これらを予防・改善するための自主訓練を紹介します！

## ①足関節底屈筋力増強運動

- ①イスや壁をもって行う
- ②ふくらはぎの筋肉を意識して踵を上げる
- ③天井から頭がつるされているイメージで  
身体が前傾しないよう注意する

目安 10回 3セット

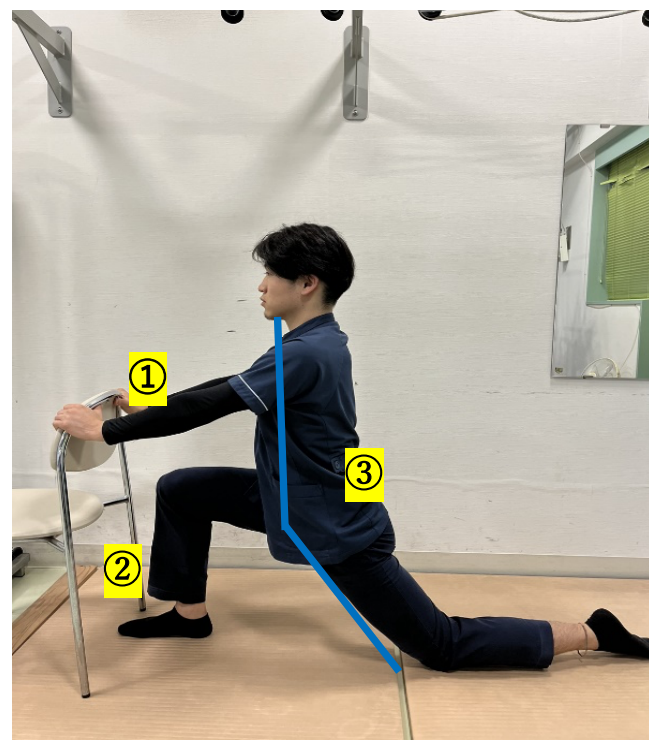


## ②股関節伸展ストレッチ

- ①イスや壁などをもって行う
- ②1足の下肢は膝を曲げて前につき、
- ③もう片側の足は後ろに伸ばして立膝のような  
状態をとる

可能な限り足を後ろに伸ばし、**足の付け根や  
太ももの前面が伸ばされていることを確認**  
しながら行う

目安 左右 15秒ずつ 3セット



阪田整形外科リハビリクリニック