

【リハビリ通信】

歩行の発達と退行

はじめに

高齢者の骨折は転倒に起因するものが多く、そして転倒の原因は内的要因(身体的要因)と外的要因(環境要因)に大別されます。原因についての詳細は当院ホームページから本誌バックナンバーをご覧ください。

骨折で当院を受診された方の受傷状況を伺うと、歩いている時ばかりではなく、立ち上がる時や座ろうとした時も危険であることがわかります。歩行を含め移動には危険が伴います。まずは、ヒトの歩行の発達と退行について考えてみましょう。

歩行の発達と退行

『初めは四本、中は二本、終わりは三本、何でしょう?』というナンナンですが、ご存じのとおり答えは人間です。ヒトの二足歩行は進化の賜物ですが、勿論生まれた時から歩けるわけではありません。首のすわり、おすわり、はいはい……と歩行に先行する過程は多くあります。一見無駄なように思われますが、人間発達学では歩行を獲得するための重要な過程として位

置づけています。発達途上のヒト、即ち子供の歩行を想像してみてください。よちよちと稚拙で今にも転びそうな歩き方です。いいえ、実際に転びます。しかし、転倒を経験することで転び難い身体の仕組みが出来上がります。こうして成人型歩行を獲得するのですが、残念ながら一生続くわけではなく、老化に脅かされています。老年型歩行は前傾姿勢が特徴で、足と地面の間隔が狭く、時には引きずりながらの歩行です。重心は前方へ偏りがちで、体勢の変化にもろくなっています。つまり、つまずきやすく転びやすい歩き方といえます。



よく見かける光景です。歩けず、車のおかげで安心して歩けるのですが、重心は前方へ偏り、つまずきやすく転びやすい状態です。

近年、家事の自動化や交通手段の発達により身体活動量が低下しています。子供の遊び場も屋外から屋内へと変化したため、やはり身体活動量は減少しています。一説には幼児期の歩行開始が早まっているといわれています。住環境の狭小化はいはいの機会を減少させ、その距離も短縮させ

ており、つかまり立ちを容易にしているというのです。私たち成人にとって老化は避けがたい宿命ですが、未来を担う子供たちが転び易いとしたら、これはもう日本の危機です。

転倒の危険は歩行中に限らず動作の転換時にも潜んでいます。先にも述べたとおり、立ち上がる時や座ろうとした時の骨折も多いのが現状です。静から動への変化、方向転換、重心の移動が大きい場面では要注意です。

転びやすい歩き方とは?

一冊の本を紹介いたします。関西医科大学名誉教授で歩行開発研究所長である岡本務氏の著書『老化予防のウォーキング(転倒・寝たきりを防ぐ歩行と日常動作)』です。本書は、歩行老化のサインと予防のポイントをわかりやすく解説しています。

興味深い記述を紹介いたします。「歩行老化の七つのサイン」というものです。チェックしてみてください。

① 猫背歩行

背中が曲がつて、あごが前に出ていませんか?

② 膝曲がり歩行

膝が曲がつて、腰が低くなっていますか?

③ 二直線歩行

足の横幅を広げて、二直線上を

歩いていませんか?

④ 小股スロー歩行

小股になって、歩くのが遅くなっていますか?

⑤ すり足歩行

つま先が上がり、すり足になっていませんか?

⑥ 足腰屈曲大歩行

脚や腰が深く曲がり、歩くのがしんどくないですか?

⑦ 不安定歩行

ふらふらしたり、つまずいたりしませんか?

結果はいかがですか。本書によると、チェックが1〜2個で既に歩行は老化し始めているとされています。

へおわりに

チェックリストの解説と転びにくい歩き方については次号に譲ります。

転ばないように気をつけていても、常に注意を払い続けることはできません。生活の中で注意すべき場面をよく認識して行動する以外に方法はあります。

リハビリテーション科
理学療法士 堀川一夫