

## 【リハビリ通信】

### 転ばないための知恵

#### はじめに

あなたにとって歩くことは普通のことですか。ヒトは幼い頃から歩行を反復練習し、成人型歩行を獲得します。成人型歩行とは合理的で最適化された歩き方です。しかし、一度獲得された成人型歩行も永遠に持続するとは限りません。歩き方や歩く量によって、高齢者に限らず健康成人でも歩行が不安定になります。不安定な歩行は転倒を招きます。

「転ばぬ先の杖」とは、前もって用心していれば失敗することはないというたとえです。早めに手を打つことで転倒の脅威から免れる知恵をもってください。

#### 歩行老化度チェック

関西医科大学名誉教授で歩行開発研究所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）』から「歩行老化の七つのサイン」を紹介します。

◎猫背である。

老化、運動不足、首や背中

の弱化、姿勢保持困難（猫背）…、これらは相互に関連し、原因であると同時に結果にもなります。猫背になると背中、おしり、脚の後ろ側の筋肉の負担が増します。

◎膝が曲がっている。

太ももの前側の筋肉は膝を伸ばす作用があります。これが衰えると膝が曲がり腰の低い歩き方になります。

◎両足の横幅が広い。

太もも内側の筋肉が衰えると現れます。また、バランスが悪い場合も同様です。重心の動揺が大きいため筋肉の効率が低下し、疲労しやすい歩行になります。

◎小股で歩きが遅い。

ふくらはぎの筋肉が衰えると爪先で地面を蹴る力が衰え、進行方向への推進力が不足し、歩きは小股で遅くなります。姿勢とも密接に関連しています。

◎すり足でつまずきやすい。

すねの筋肉が衰えると爪先が上がらずすり足になります。つまずきや転倒の原因になります。

◎足腰が曲がっている。

体幹から下肢の広範囲な筋肉の衰えが原因です。背中・腰・足に負担の大きい歩き方です。

◎バランスが悪い。

原因は姿勢や筋力だけでなく、平衡機能をつかさどる神経系におよぶこともあります。

さて、いくつ思い当たりますか。本書の判定を紹介しますので参考にしてください。

◎チェック＝0個

→安定した成人型歩行です。

◎チェック＝一～二個

→歩行が老化し始めています。

◎チェック＝三～五個

→歩行が老化しています。

◎チェック＝六～七個

→誰から見ても老人型歩行です。

結果に落胆することはありません。思い当たることから、或いは取り組めることから始めましょう。

## 正しい歩き方と予防法

七つのチェックポイントに沿って正しい歩き方と予防法の基本を紹介します。

◎猫背である。

意識して姿勢を正してみましょう。背筋やお尻の筋肉を強化しましょう。

◎膝が曲がっている。

足を振り出した際、膝を伸ばすように意識しましょう。膝を伸ばして引き締める運動が効果的です。

◎両足の横幅が広い。

太ももを閉じて引き締める運動が効果的です。また、バランス能力を高めるためには片足立ちも有効です。安全のため手すりなどに軽く手を添えて行いましょう。

◎小股で歩きが遅い。

アキレス腱のストレッチとその強化が必要です。爪先立ちは効果的ですが、転ばないように安全に留意して行いましょう。

◎すり足でつまずきやすい。

振り出した足を踵から着けるよう意識してください。すねの筋肉を強化するには、つかまり立ちの姿勢で踵立ちをするとよいです。

◎足腰が曲がっている。

姿勢を保持する筋肉を強化する必要があります。歩行中の姿勢を矯正することはそう簡単ではありません。まずは正しい立位姿勢を心がけましょう。

◎バランスが悪い。

自己判断は危険です。専門家に相談することをお勧めします。

おわりに

姿勢の改善にはストレッチと筋力強化が有効です。その具体的な方法は次号で紹介します。

リハビリテーション科

理学療法士 堀川一夫