

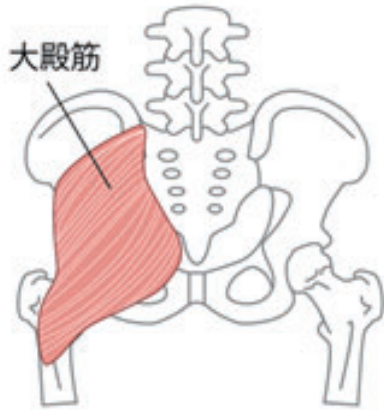


## 自分で歩き続けるために

私が担当させていただいている利用者様・患者様の多くから、「少しでも長く一人で歩けるようにしたい」、「歩ける状態で長生きしたい」などのお声が聞かれます。そこで今回は、**自分で歩き続けるために必要な運動はなにか**をお話させていただきます。

### 1 歩く為に必要な筋肉

普段何気なく歩いている事かと思いますが、私たちは色々な筋肉を動かして歩いています。その中でも歩くことに大きく関わっているのが・大殿筋・中殿筋・ヒラメ筋です。



筋 肉	役 割	衰 え る と
大殿筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お尻を覆うようについている筋肉</li> <li>・立ち上がる動作やゆっくりと座る動作に欠かせない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太ももやふくらはぎの筋肉が補うように使われ疲れやすくなる</li> <li>・足がもつれたり、転倒しやすくなる</li> </ul>
中殿筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大殿筋の奥で、お尻の外側についている筋肉</li> <li>・骨盤を安定させ、下半身のバランスを保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大殿筋と同様の症状のほか、立ち座りや歩行時のバランスが悪くなる</li> </ul>
ヒラメ筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アキレス腱とつながるふくらはぎの奥にある筋肉</li> <li>・歩くときに地面を押しだし身体を前進させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地面を蹴る力が弱くなり、つまずきやすくなったり、歩くのが遅くなる</li> </ul>

## 2 歩く為に必要な運動

では、次は各筋肉を鍛える運動を紹介させていただきます。

### 大殿筋（お尻挙げ運動）



① 仰向けで寝て膝を曲げる



② 膝から肩まで一直線になるようお尻を持ち上げ、ゆっくり下ろす

### 中殿筋（足挙げ運動）



① 横向きに寝て、下の足は軽く曲げる



② 上になっている足を伸ばしたまま持ち上げ、ゆっくり下ろす

### ヒラメ筋（踵挙げ運動）



① 椅子にしっかりと座る



② 座った状態で踵を持ち上げて戻す

運動を行う時の  
注意点

- \* 運動中に痛みが出たら無理をせずに中止しましょう
- \* 息を止めずに行いましょう

今回は筋力を中心にお話させていただきましたが、長く歩くには筋力だけでなく全身持久力や心機能、内科疾患なども影響します。

心配な症状がありましたら、かかりつけの医師などにご相談ください。

2019年9月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル3階

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ  
テーション