

いちりん通信

No.11

疲労の少ない歩き方とは



「少し歩いただけで疲れるんです。もっと歩けるようになりたいです。」
そんなお声をよく聞きます。

なぜ、高齢者は歩くだけで疲れてしまうのでしょうか？

その1 転ばないように慎重に歩いて…

太腿や足指に、余計な力が入っていませんか？

もしくは、足指をほとんど使わずに、摺り足で歩いていませんか？

触診では、足底の筋肉が硬くなっていないかも重要なチェックポイントです。足底が硬くなってくると、踵から足指への「前後の重心移動」が上手くできません。

施術では、マッサージと足指・足関節の運動療法で、柔軟な足底作りをしています。

その2 左右の重心移動

歩行観察をすると、O脚であったり、股関節が過度に外に開いていたりするなど、歩行姿勢が崩れて「左右の重心移動」が上手くできていない方が多くおられます。

私たちは歩行姿勢をよく観察し、前後・左右への重心移動が身につくよう反復練習をしていきます。

その3 腰の動きも柔軟に

脚を前に出すと、腰はそれに合わせて左右に捻りながら動きます。

この動作がスムーズにできると、一步を大きく踏み出せるのです。

そのためには腕を大きく振ることも大切です。

日頃から簡単にできる背中から腰のストレッチを生活動作に取り入れることで、歩き方が変わります。

身体の使い方が変わると、疲れ知らずになります！ (H・S)

