

正しい歩き方(脊椎ストレッチウォーキング)の3つのポイントを支える 3つの機能的な動きづくり

第1回、第2回と正しい立ち方、正しい歩き方のポイントについてお話しさせていただきました。今回は、正しい歩き方を支える大切な3つの機能的な動きづくりを紹介します。

高い柔軟性や筋力を持っていてもそれを機能的に使う能力が低下すると活動能力は著しく低下します。今回紹介する歩行能力を維持するために必要な機能的な動きづくりは比較的誰でも簡単に出来るものばかりですが極めて重要な動きづくりです。

ポイント1

下腹部を下から持ち上げるように引き締める。

メリット

腹横筋が強化され腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。

機能的な動きづくり1

凸(ポッコリ)腹を凹(ペッコリ)腹に！



立つ時、歩き出すときなど動きの変わり目に下腹を持ち上げるように意識する。

下腹部の筋肉を効率よく刺激するのは、日頃から下腹を持ち上げるように意識することです。

ポイント3

膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

メリット

足首が自然に背屈され、転倒防止につながる。また、身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減する。



ポイント2

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

メリット

頭の位置がよくなり、頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより、膝関節の位置を良くし、膝関節障害の予防、改善にも効果がある。

機能的な動きづくり2

柔らかくリズムカルに動く背中を！



毎日1回。交互にリズムカルに後ろ回し。10回から20回程度。

上背の機能的な動きの低下は、姿勢バランスを悪くします。上背を柔らかく動かしましょう。

機能的な動きづくり3

母指球、足首、膝のつながりを大切に！

毎日1回。母指球(親指の付根)を意識しながら足先を手前に引き付け丁寧にゆっくり、ジワッと膝を伸ばす。1回4秒を3回から5回程度。

この動きが悪くなると歩行能力が著しく低下します。

正しく歩く上で特に大切なのは下腹、上背、足首・膝の機能的な動きです。日常生活活動の中に上手く習慣化して取り入れ、継続して実践しその機能が低下しないように心がけましょう。