

今回は、歩くために重要とされる筋肉の中から、いくつかの筋肉を鍛える運動方法を紹介させていただきます。

いつまでも元気に歩ける身体づくり

1. 脊柱起立筋

〔背中の筋肉で、体幹の安定性を高めて、手足を動かしやすい働き〕

立位姿勢から、背筋を伸ばしたまま、おじぎをするように身体を前に倒します。その時、腰を後ろに引かないようにしましょう。



2. 大臀筋、大腿四頭筋

〔お尻の筋肉と太ももの筋肉で、歩くときに片足立ちになった際、支える働き〕

立った姿勢から、体幹を起したまま、お尻を後ろに引きながら膝を曲げていきます。出来るだけ膝が前に出ないようにします。



立った状態の運動も手すりや椅子を持って行うなど安全に注意しながら、一つの運動10回を目標にやってみてください。少しずつでも毎日続けることが効果的です。無理はせずに、挑戦してみてください。

〔富田町病院 リハビリ部〕

3. 中臀筋

〔お尻の筋肉で、歩くときに骨盤の安定性を高める働き〕

立った姿勢から、片足を横に広げながら上げていきます。出来るだけ上半身が横に倒れないように気を付けます。



4. 前脛骨筋

〔すねの筋肉で、歩くときに、つまづかないようにつま先を上げる働き〕

立った姿勢で、つま先を持ち上げます。難しい場合は、壁にもたれて行うのも良いです。

