

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

(24)

転倒リスクを減らせる歩き方

直立二足での持続的な歩行は人間が獲得した高い機能の一つですが、反面、四足歩行の動物より肩や腰に負担がかかります。さらに高齢になると脚力が弱くなり、背中が曲がることもあります。そして長い距離が歩けなくなるだけでなく、ちょっとした段差につまずきやすく、転倒のリスクも高くなります。

そこで、つまずきにくい歩行

直立二足での持続的な歩行は

のコツをお伝えしましょう。

まず、靴はかかとに合わせるように履きます。ひも靴なら、後ろにトントンと合わせてからひもを結ぶといいでしょう。

そして顔をまっすぐ正面に向けて立ち、腕を振って肩甲骨を動かすようにすると、引いた腕と同じ側の骨盤と足が自然に前に出ます。出た足を、かかとからしっかりと着地させます。この

とき着地した足の膝が曲がらないように気をつけましょう。

この姿勢で少し遠くを見て、大きな歩幅で歩きます。足を上げたときの高さが足りないと、すり足になり、つまずきやすくなるので注意しましょう。

また歩行時は、なるべく両手を空けておくようになります。万が一転倒したとき、瞬間に手をつけるかどうかで、けがの大差に差が出てくるのです。



今月は
千葉県・高橋政夫
の担当でした