

人間の歩行は、骨盤を安定させて体を前傾させ、倒れ込んだ体を前に出した片足で支え、後ろの足で地面を蹴り出して進む、という連続動作です。

ところが還暦を過ぎた頃から、畳の縁や何も無いところでもつまずくことが多くなりま
す。安定した歩行をするために、下肢の筋力を鍛えるのは当然必要ですが、骨盤を安定させなければ足を上げることが難しくなります。

骨盤を安定させる簡単な運

技あり、

ほねつぎの

24

健康術

「カニ歩き」で安定歩行

動に、真横に動く「カニ歩き」運動があります。カニのように横に歩くことで、お尻の筋肉である中臀筋（ちゆうぶつじん）に作用し歩行時の体を安定させ、ふらつきを防ぎます。やり方を紹介します。

30〜50センチの幅で数本の線を引きます。この線をまたぐように横に歩き10往復します。体が不安定なときは、壁や机などに手をつけて支えながら行いましょう。

この時、線の上に段ボールを山折りにするなどした5センチほどの衝立を置きます。すり足では衝立を越えられませんが、足を上げることを意識しながら、正確な動作を心がけると効果が得られます。

骨盤の不安定さが初期段階

なら、このカニ歩き運動でつまずくことは少なくなるはず
です。そのほかの運動やストレッチなどと組み合わせるとより効果的です。無理をせず週に2、3回行うようにしましょう。



(横田正史)

次回は25日掲載予定