

【どうすれば】安全安心

健康で歩き続けるために



健康を保ち、歩き続けたい。多くの高齢者がそう願うだろう。でも加齢に伴って筋肉が減ったり、バランス能力が低下したりして転倒のリスクは高まる。足や腰のトラブルは、寝たきりにつながることも。予防するために、正しい姿勢での歩き方を身につけ、筋力を維持するトレーニングを取り入れよう。

【鈴木 裕】

年を取ればつまずくことが多くなるし、足腰が痛むので長く歩くことは容易ではない。年齢には勝てないと諦める人は多いだろう。だが、「100歳まで歩く技術」の著者で健康運動指導士の黒田恵美子さんは「歩き方の改善に遅すぎないことはいりません。変えようと思った時から始めましょう」と笑顔で語る。歩き方は人生の履歴書。そう感じている黒田さんは「職業や患った病気や体の弱い部分によって、歩き方にはそれぞれ癖があります。その癖が加齢とともに体のゆがみとなり、痛みを引き起こすことがあります」と話す。

では、癖を直すにはどうすればいいのか。まず、立ち姿勢を正すことを勧める。正面を向いて立ち、自分の体を見下ろす。太ももを真横に伸ばし、腹筋が前に出て、足先が見えなかつたら要改善のサイン。「体幹の筋肉が弱って骨盤が前に出ているため、うまく蹴り出せない」と黒田さん。改善法は、両脚の付け根に手を添え、股関節を後ろに下げた状態で胸を前に出している人は、胸の真ん中に両手の指を当て、息を「フー」と吐いて胸を引っ込める。

正しい立ち姿勢で両腕を振って歩いてみよう。注意するのは左右の腕が平行かどうか。平行に保てるようになったら、前後同じく45度の高さまで振る。肩

正しい姿勢と筋力維持を

の可動域は前の方が広いので、後ろを大きめに振るよう意識しよう。

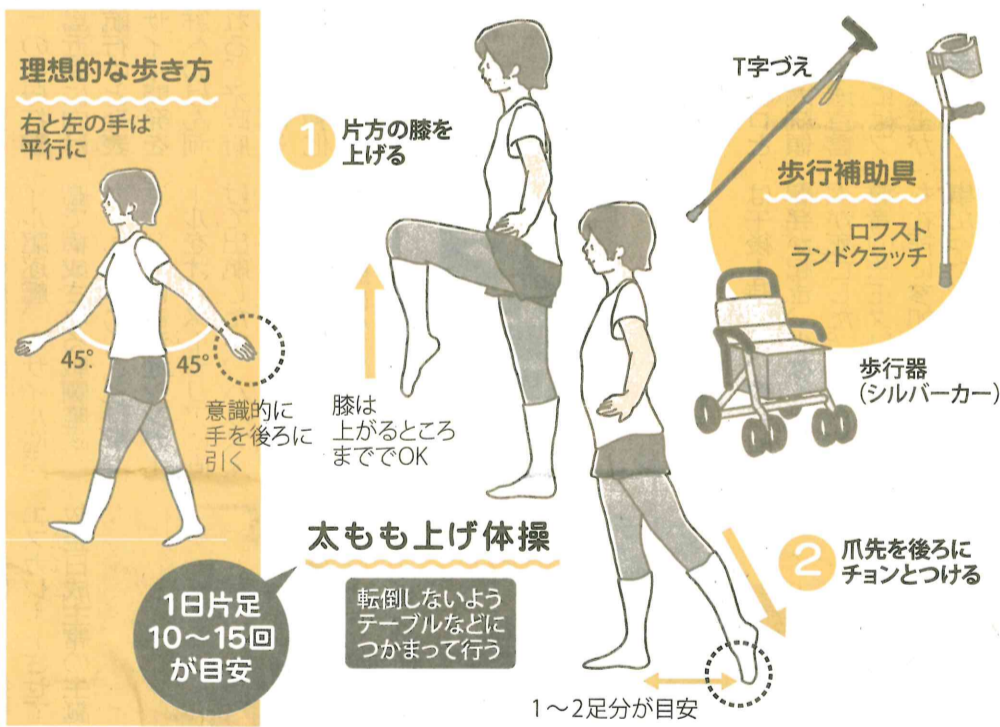
手を前に振った時に内側に入る人は内股になりやすい。爪先と膝の向きがねじれ、腰痛や膝痛が出る恐れがある。逆に、振った手が前で開くと「がに股」になり、腰が落ちてすり足になってしまう。

黒田さんはシニア向けのウォーキング教室で指導してきた経験を踏まえてこう話す。「理想的に歩いている人はわずか。小さな癖でも、1日の歩数分だけ負担となって蓄積します。大半の人はどこかにトラブルを抱えています」

黒田さんの前で歩くと、こう指摘された。「腕を前に出す時、左手が斜め内側に入りますね。右手にかばんを持つ癖はありませんか。また、右側に重心がかかっていて骨盤の左側が動いています。左足は外反母趾でしょう」。正確に言い当てられた。

筋肉の量の減少は加齢によるもので、1年間に1%減少すると一般的に言われる。ちょっとした段階や平らな道でもつまずくのは、太ももを持ち上げるみぞおち下の筋肉が弱っているからだ。

筋肉を強く、しなやかにして、減少分を補う方法として、黒田さんが勧めるのが「太もも上げ体操」だ。直立して片方の膝を



もし、歩行に不安を感じたら、補助具を使いたい。何度かつまずいたり、片足立ちをしてよるめいたりすることがあれば、使い始める目安となる。中山さんは「T字づえを使うと、両足とつえ先の3点で支えられるために安定性が高まります。ただ、つえにかかる負担は体重の1割ほど。体重をかける目的ではなく、バランスが崩れそうなの時の『転ばぬ先のつえ』と覚えておいてほしい」と話す。一方、体重を支えるには「ロフトランドクラッチ」が適している。また、歩行器は荷物を入れられるので、買い物などに便利だ。

つえの長さは、肘が軽く曲がる程度が望ましい。片方の手でつか握る、左足が痛ければ、右手で持つ。両足とつえ先で三角形を描くようなイメージで歩くのがポイントだ。

最近では、登山用ストックを持って歩くシニアも目立つ。中山さんは「つえに抵抗がある人には受け入れやすい。でも体重を支える機能は弱いので、バランスを取るために使ってほしい」と助言する。

自分の体と向き合うことが、転倒防止の大切な一歩になりそうだ。

体の癖直しゆがみ改善

体操楽しみながら継続

バランス取る補助具も

高齢者にとって転倒で怖いのは骨折だ。特に太ももの骨と骨盤をつなぐ部分の大腿骨頸部の骨折は、骨折した時に反応が鈍くなると体が棒状に倒れ、尻餅

骨折は、寝たきりにつながりかねない。東京慈恵会医科大学第三病棟が2011～15年、転倒して大腿骨頸部を骨折した59～99歳の患者170人に転倒時の状況を尋ねたところ、歩行中が4割を占めて最も多く、立ち上がる時や階段の上り下りの時などが多かった。

転びやすくなるのは、筋力やバランス能力、視力の低下などが原因。同病棟リハビリテーション科部長で理学療法士の中山恭秀さんは「高齢になると、バランスを崩した時に反応が鈍くなると体が棒状に倒れ、尻餅

「シニアPlus」は、高齢者が関心を持っているテーマを取り上げ、「安全安心」につながるノウハウを紹介していきます。