

ジョイント

J O I N T

平成17年9月30日 vol.45

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

歩いて健康

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節がやってきました。「スポーツの秋」です。「忙しいから」「面倒くさいから」と体を動かしてはなかった人もこの季節を機会に体を動かしませんか？そこで今回は、『歩いて健康』と題して歩くことの効果について、またウォーキングや、一本杖をついての歩き方や階段の昇り降りの方法、その他の歩くときに使用する用具、足の装具について、そして準備運動と整理運動について紹介いたします。

この過ごしやすい季節、楽しくのんびりと自分のペースで歩いてみてはいかがでしょう。



歩くことの効果

- ① 歩くこと体の中の善玉コレステロールが増え、動脈硬化を防ぎます。
- ② 足の裏への刺激が、疲労回復だけでなく、自律神経を安定させます。また、楽しく歩くことは、良い気分転換になります。
- ③ 筋肉のポンプ作用で血液循環が良くなり、高血圧を防ぎます。
- ④ 歩くことで新陳代謝が良くなり、脂肪が燃焼するので肥満予防になります。
- ⑤ 足の裏にはたくさん神経やツボがあり、歩くことでそれらが刺激されて脳や体全体の老化を防ぎます。
- ⑥ 心臓や、肺の機能が高まります。
- ⑦ ホルモンバランスが改善されて血糖値を正しく保ちます。



ウォーキング

ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べますし、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、始めることができます。短期間でははつきりした効果は認められませんが、長期の歩行習慣は肥満の解消にも役立ちます。また、ウォーキングは正しい歩き方でないとその効果が薄くなってしまうます。まずは、正しいウォーキングの姿勢を身につけましょう。

正しい姿勢と服装

- ① 背すじを伸ばして胸を張り、おなかを引き締めるようにします。また肩と腕の力を抜き、足の動きに合わせて軽く前後に振ります。そして足先は歩く方向にまっすぐ向けて振り出すようにしましょう。
- ② 足はかかとから地面につくようにし、足底全体が地面について、つま先でけりだすようにします。

正しい姿勢でウォーキングしましょう



③ 服装は、季節や気温に合わせた服装を心掛けましょう。寒い日は、ウインドブレーカーなど保温性の高い服装で行い、汗をかいたら簡単に脱ぐことができる服装がよいでしょう。

④ ウォーキングをする時、靴選びはとても重要です。吸水性が良く、靴底に厚みがありクッション性に豊み、衝撃をやわらげてくれる靴、そして土踏まずやかかと、脇をしっかり支えてくれて、靴の中で指が楽に動くもの、つま先が無理なく曲がるものを選びましょう。

ウォーキングを始める前に

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に始められますが、次のことに注意してください。

- ① 今まで体を動かさず習慣のなかった人や、体調面で不安のある人は、医学検査を受けて、ウォーキングを行ってもいいか確認しましょう。
- ② 自分の体調や体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- ③ 体調の悪いとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- ④ あまり時間や距離にこだわらないで行いましょう。
- ⑤ ウォーキング前の準備運動、終わったあとの整理運動を忘れないようにしましょう。
- ⑥ 適度な水分補給を心がけましょう。

一本杖(T字杖)

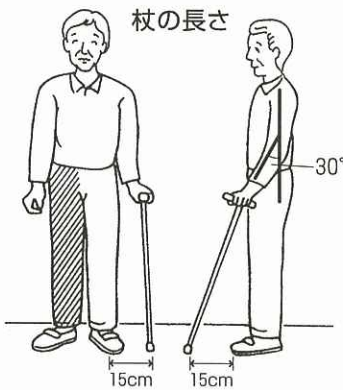


歩くときの用具

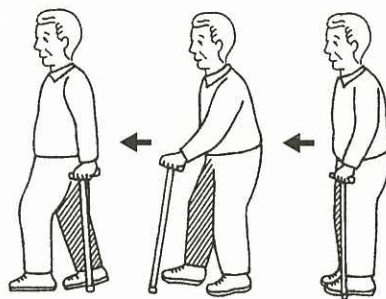
使いやすい杖の長さ

足に痛みのある人や、何も持たずに歩くと不安のある人は、一本杖(T字杖)を補助具として使って足の負担を軽くして歩いてみましょう。

いつも履いている靴を履き、つま先より前に十五センチ、そこから外側に十五センチの所に杖をつき、握りを腰に引きつけます。握りが大腿部の外側にある骨の出張り部分(大転子)の高さにあり、肘が軽く曲がっている位が使いやすい長さです。



杖を用いた歩行

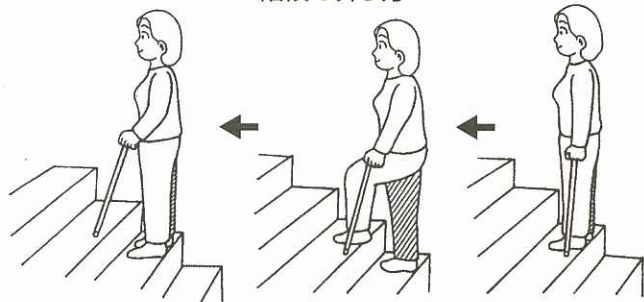


①杖を出す ②痛い方の足 ③杖に体重をかけ良いほうの足を出す

歩き方は、痛みのある足の反対の手で杖を持ち、杖を前に出します。(①)次に痛む足を出し(②)、杖に体重をかけ最後に良い足を出します。(③)この歩行が慣れてくると、杖と痛い足を同時に出し、次に良い足を出す歩行が出来るようになります。

階段の歩き方は、昇るときと降りるときで少し違います。階段を昇る時は杖を一段上につき、次に良い足を一段上に上げ、杖と良い足に体重(重心)を乗せます。そして最後に痛い足を一段上げます。

階段の昇り方



- ①良い方の足と杖を1段上に出す
- ②杖と良い方の足に体重をかけ、悪い方の足を上げる

階段を降りる時は昇る時と反対に杖を一段下につき、次に体重をかけて痛い足を一段降ろします。そして最後に良い足を一段降ろします。つまり階段では、常に良い足は上、悪い足は下に置くようになります。杖に昇り降りが出て来ようになります。と楽に昇り降り出来るようになります。

**症状に合った
用具を選びましょう**

杖を使って歩いてはみたけれど、バランスが取れなかったり、怖くて上手に歩けない人は、多脚杖や、ロフストランド杖を使用してみるのも一つの方法です。

多脚杖は、一点で体重を支えるのではなく、面で支えてくれるので一本杖よりも安定感が増します。痛いほうの足にほとんど体重をかけられない人にお勧めです。

多脚杖



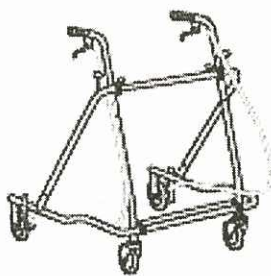
ロフストランド杖は、肘を固定します。手を握る力がなくなると、一本杖を使いづらく人は一度使ってみてはいかがでしょうか。

ロフストランド杖



また、外を歩くときに杖よりも安定して歩ける用具としてシルバーカー(歩行車)があります。

シルバーカー



用具を使えばまだまだ歩けるといいう方は、自分に合った用具を選ぶことでより活動的になれます。活動的になれば楽しみもきつと増えるはず。自分に適した用具を見つけ少しずつ歩きましょう。

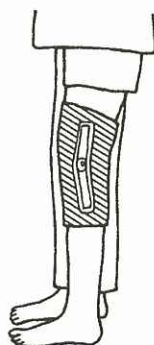
足の装具について

歩くときに、用具だけでなく装具をつけることで楽に歩けるようになります。

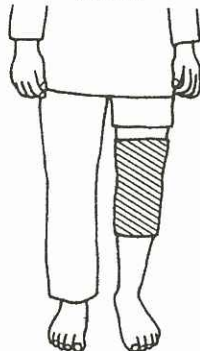
膝の痛みが強い時や、膝がぐらぐらして不安定な場合にゴム製のサポーターや、支柱の入ったサポーターを使用します。サポーターには保温性

もあり、軽量でしかも簡単に付け外しが出来ます。また外側が高い足底板を足の裏につけ、膝にかかる体重の位置を変える方法もあります。

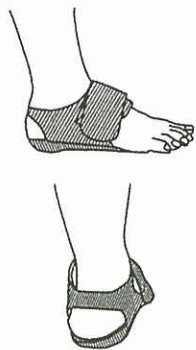
支柱付膝装具



保温用



装具は症状によって違うので、適切な装具を使用する為にも整形外科医に相談してみましょう。



外側足底板

準備運動と整理運動

歩く前には準備運動を行うようにしてください。準備運動は、体のケガを防止するため、また運動能力を高めるために行います。準備運動を行うことで、体の血管が広がって、筋肉の温度が上がリ、その結果、筋肉が柔らかくなります。そして、運動するのに必要な筋肉がバランスよく働くようになります。

準備運動の手順は、まず、歩くときに使う筋肉をゆつくり伸ばします。次に大きく筋肉を動かしていきます。

また、歩き終わった後には、急に休んだり座ったりせず、整理運動を行って、使った筋肉をゆつくりと伸ばして筋肉のこわばりを取り除くとともに、心臓や肺の働きを整えましょう。準備運動にも整理運動にもストレッチは効果的です。

やり方は反動をつけず、痛みのない範囲でゆつくりと筋肉を伸ばしてその位置で約二十秒ほど静止します。

① 太ももの筋肉のストレッチ

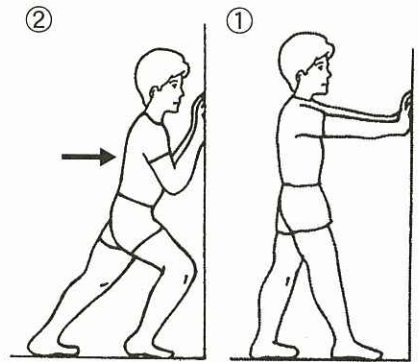
右足をまっすぐ伸ばし、左足は膝を曲げた状態で、両手で右足首をつかみ体を右足のほうに傾けていきます。足を代えて左足も行います。



② ふくらはぎの筋肉のストレッチ

① 壁を押すように両手を突いて立ち、右足を少し前に出します。

② 右足に体重を乗せていくようにして、壁に体を近づけます。そのときに左の膝が曲がらないように注意してください。足を代えて反対側も行います。



質問コーナー

みなさんから寄せられた質問です。

質問

右膝が痛いのですが、杖はどちらの手に持てばいいですか？

答え

原則として、痛みのある足の反対の手で持ちます。ですからこの方の場合には左手で持つのが良いでしょう。こうすることによって痛いほうの足にかかる負担を減らすことができます。もし両方の足が痛いという場合は、特に痛みが強いほうの足の反対側に持つか、そのときの状態に合わせて杖が使いやすいほうに持つと良いでしょう。

訪問リハビリのお知らせ

当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が伺う「訪問リハビリ」を行っています。通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

質問を募集しています

病気のことや怪我のこと、現在行っている治療でわからないことなどお知らせください。院内新聞の中でコーナーを設けて、簡潔に答えていきます。

「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は10月25日(火)、13時30分から15時に行います。テーマは「音楽療法」です。みんなで楽しく歌ったり、音楽に合わせて体を動かしたりします。たくさんのご参加をお待ちしております。