



## 安全な歩行を約束！？ 歩行能力向上させる運動とは？？

9月に入り、秋の訪れとともに涼しくなってきました。  
残暑が続いております。お気をつけてください。  
さて今回は、歩行についての、特に「安全な歩行を約束!?歩行能力を向上させる運動!」についてお伝えします。  
理学療法士が「歩行動作の仕組み」、「歩行周期」、「歩行で使用する筋肉」、「各施設マシン紹介」をご紹介します。

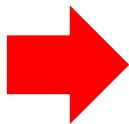


### 1. 歩行の仕組み



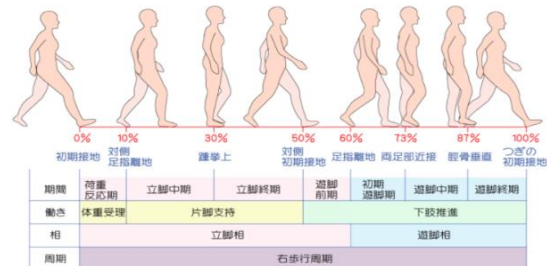
そもそも歩行って何??

片方の足を宙に浮かせて前方に振り出し、その足が接地したら今度はもう一方の足を前方に振り出すという動作を繰り返すことを意味します。



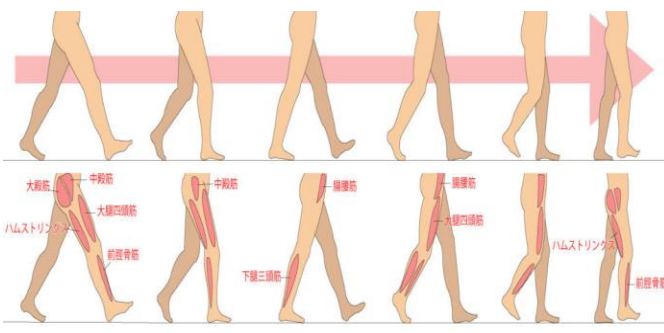
### 2. 歩行周期

安定した歩行を知るには、正しい歩行知ることが大切です。下に正しい歩行の図を載せておきます。



### 3. 歩行で使用する筋肉

歩行時に働く筋肉は全部で約200個あると言われています。  
その中でも今回は特に重要度が高い筋肉を下図に載せています。



### 4. 自宅で出来る運動

今回は、お尻回りや膝周囲、足首周囲の筋肉が鍛えられるスクワットを紹介したいと思います。  
※椅子や手すり等の体重をかけてもしっかり支えられるものを持ちながら実施してください。



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！