



# 『歩く』について



二本の足で歩く人間は『揺れながら』歩いています。若い時と、年齢を重ねた時の『歩く姿』が少しずつ変わってきて、『ふらつきながら歩く方』がいらっしゃる。筋力低下が関係していますが、歩く時に『揺れ幅』をコントロールするのは**筋肉の柔軟性**です。

しっかり歩きたい…と思い、脚の筋力を強化したくなりますが、体の揺れのバランスをとるのは『**胴体(体幹)**』です。『ふらつき』を少なくするには、筋力強化も必要ですが、それ以上に**全身の筋肉の柔軟性**を高めることが重要です。

また、『杖』『歩行器』『手すり』など、快適な生活を送るために必要な物もあるのですが、『杖』『歩行器』『手すり』などの器具に必要以上頼ることで、活用できる筋肉まで**退化させてしまう**ことに繋がります。



『杖』『歩行器』は『**歩行補助具**』になります。**補助具**ですので、『杖』『歩行器』がないと歩くことができない…という意識を変えることも大切です。



## 歩く時に必要な筋肉について

『歩行』は全身運動であり、腕・脚・体幹の筋肉を上手に調整して、バランスをとりながら前進する。体重を支えて前に進むための土台であり、歩く時に重要な筋力。

### ① 大殿筋

お尻の後ろ側に付いている。足を後ろに上げるための筋肉。歩く時に体重を移動させる役割がある。

### ② 中臀筋

お尻の横側に付いている。足を外に広げるための筋肉。歩く時に骨盤を安定させる役割がある。中臀筋が弱ると片足で立つことが難しくなり、左右のバランスが悪くなる。

### ③ 大腿四頭筋

『ふともも』の前側に付いている。膝を伸ばすための筋肉。歩く時、股関節や膝関節を安定させる役割がある。大腿四頭筋が弱いと『膝折れ(膝がガクツと落ちる)』が起こる。

### ④ ハムストリングス

『ふともも』の後側に付いている。膝を曲げるための筋肉。歩く時、大腿四頭筋と同時にタイミングよく働くことで、股関節や膝関節の安定性を保っている。

### ⑤ 下腿三頭筋

膝裏から踵(かかと)まで、ふくらはぎの部分に付いている筋肉。『つま先立ち』をする時に働く筋肉。『アキレス腱』は下腿三頭筋の一部。歩く時に足を蹴り出して前進させる役割がある。

### ⑥ 前脛骨筋

『膝』から『スネ』まで付いている筋肉。『つま先』を上にあげるための筋肉。歩く時、足首にある関節をコントロールする役割がある。前脛骨筋が弱いと『つま先』が地面に引っ掛かり躓き(つまづき)やすくなる。

脚の筋肉が、何らかの障害によって部分的に弱くなったり、左右の筋肉の力に左右差が生じると、歩く動作が安定せず、転びやすくなります。

『転ばない生活』を送るためには、6つの筋肉に着目して運動することが大切です。

