

自分らしく“歩く”

サード・ケア・ステーション

理学療法士 富永啓太

日野みんなの診療所

理学療法士 小澤希望

今日のおはなし

～前回の復習～

正しい歩き方の特徴

～今回の内容～

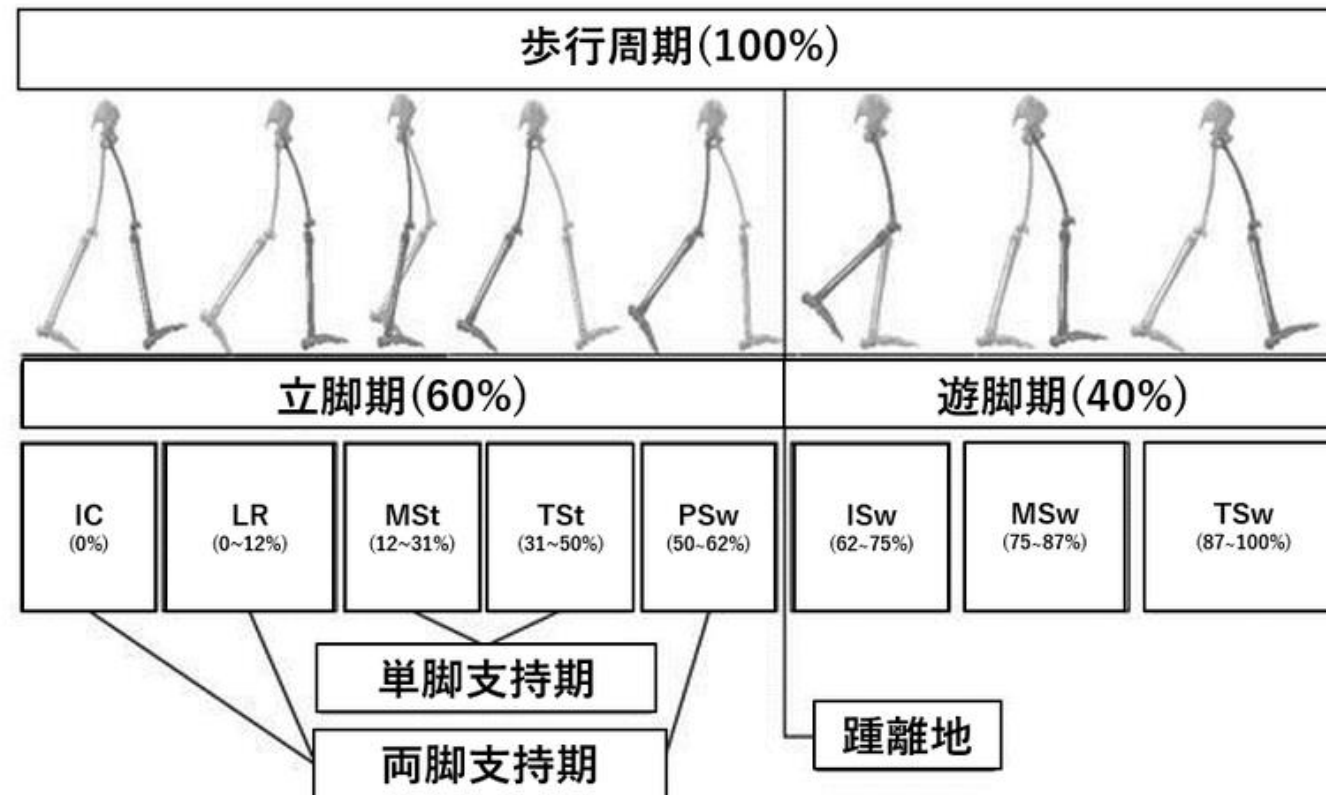
望ましくない歩き方の特徴

歩行補助具を使ってみよう

目的、理由、実技

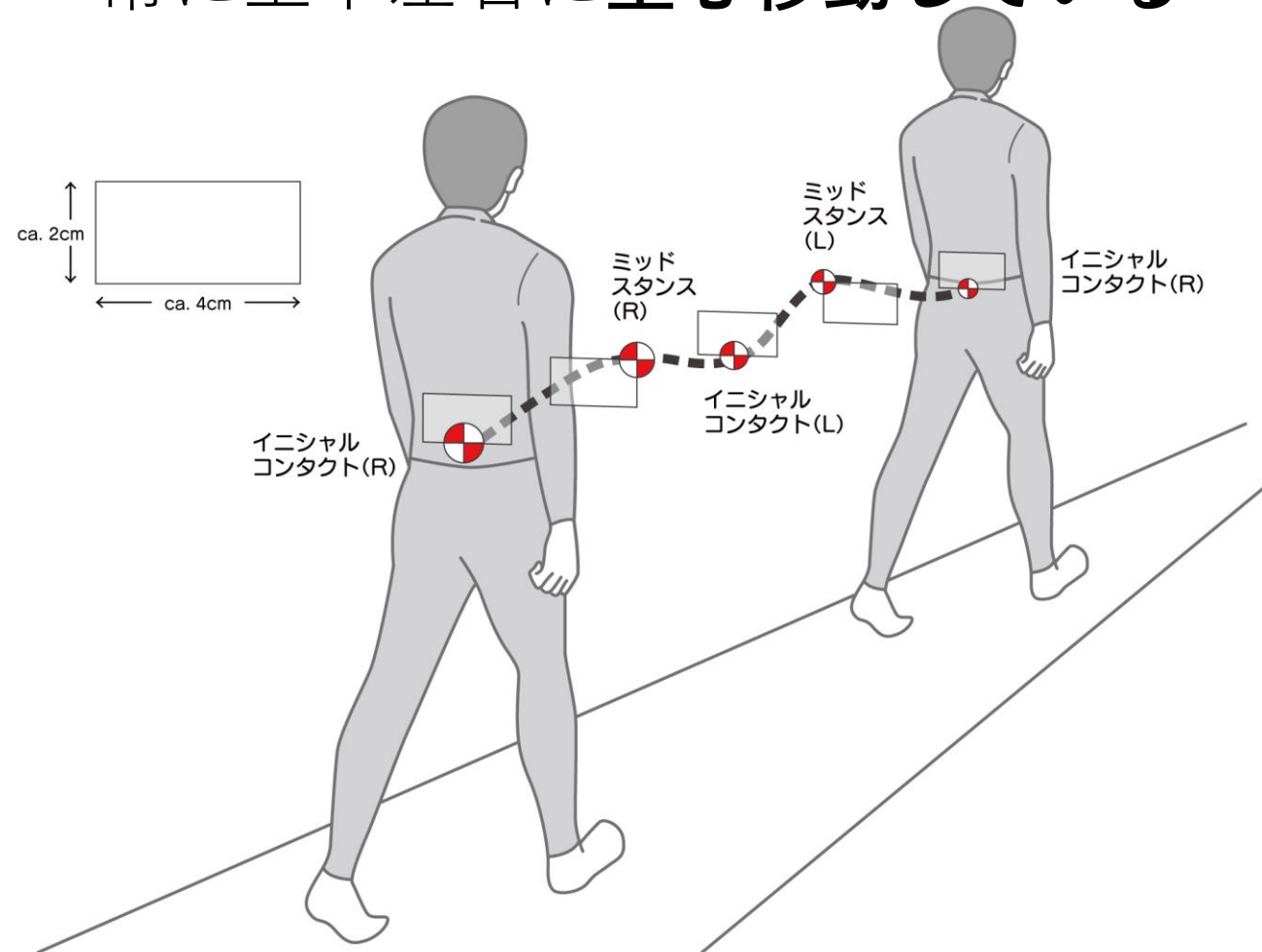
正しい歩き方の特徴

歩行周期中に、一瞬**両足が着いている時間がある**
どちらかの足を振って、いきたい方向に行く



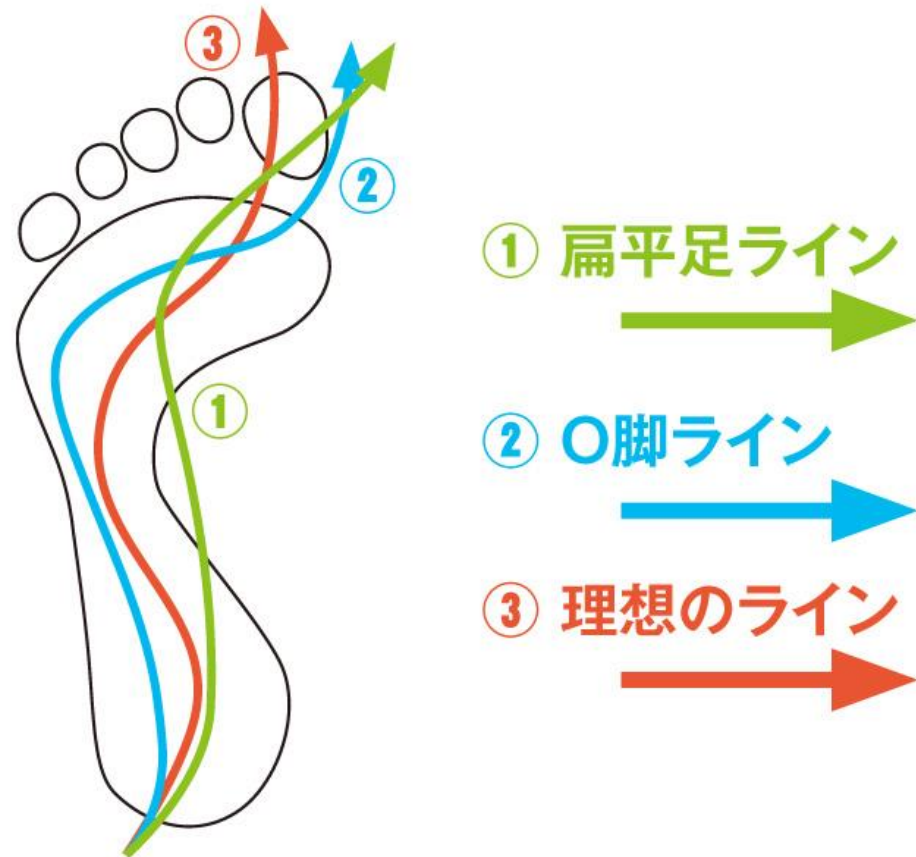
正しい歩き方の特徴

常に上下左右に**重心移動**している



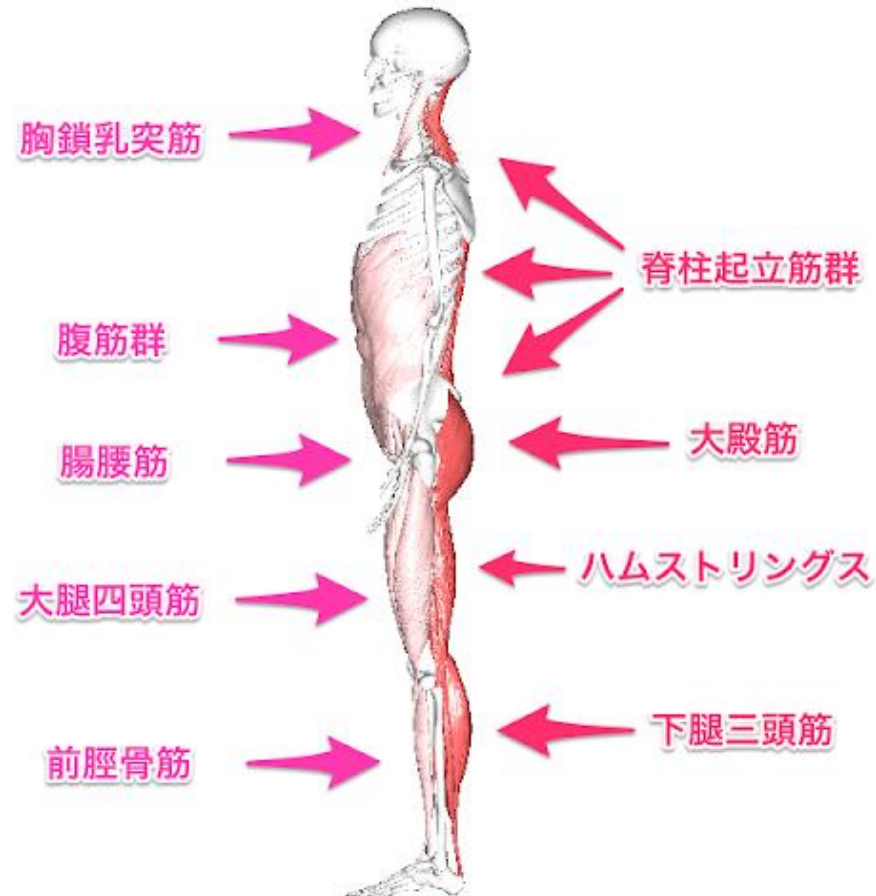
正しい歩き方の特徴

姿勢やクセによって、足の裏でも**重心移動**が起きている



正しい歩き方の特徴

重心移動や歩行には**多くの筋肉が関わる**



正しい歩き方の特徴

皆さんの「歩き方を観察」し、それぞれの特徴がわかった

- ・ 重心移動はどうだったか
- ・ 筋肉の使い方はどうだったか
- ・ バランスの取り方はどうだったか

→ **正しい歩き方、皆様の歩き方の特徴が理解できた**

今日のおはなし

～前回の復習～

正しい歩き方の特徴

～今回の内容～

望ましくない歩き方の特徴

歩行補助具を使ってみよう

目的、理由、実技

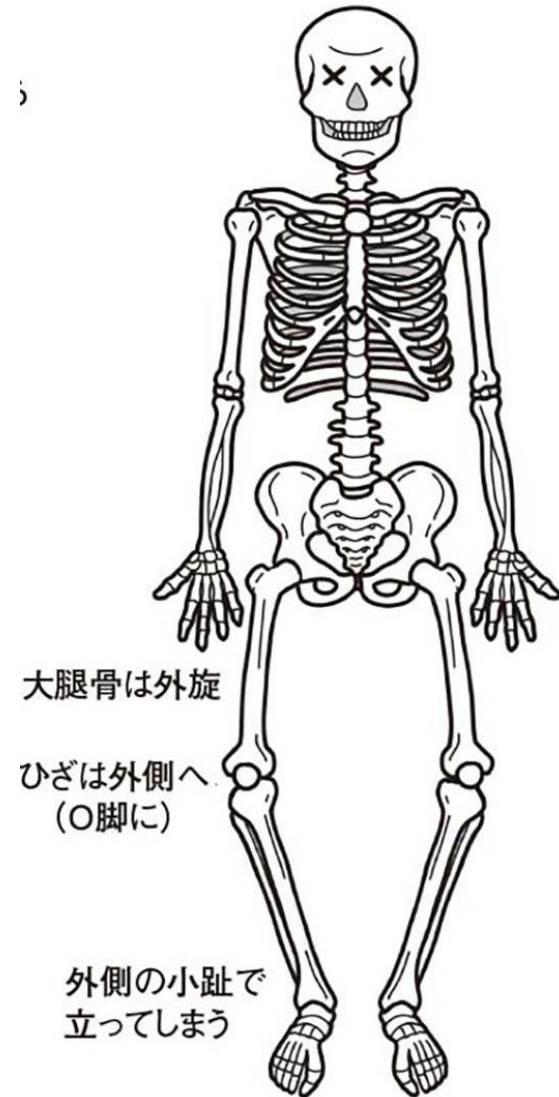
今日の目標

- 1.望ましくない歩き方の特徴が理解出来る**
- 2.歩行補助具を使ってみよう！**
目的、理由、実技

望ましくない歩き方の特徴

- ・背中が丸くなっている
- ・膝が曲がっている
- ・ガニ股歩き（O脚）
- ・目線が低くなる
- ・歩幅が狭そう
- ・歩きにくそう

→ **姿勢が崩**れている、**ゆがみ**がある
傾いている、**くせ**がある



この状況で歩くとどうなるか

- 背中が丸くなっている → 腰を痛めやすい
- 膝が曲がっている → 膝を痛めやすい
- ガニ股歩き（O脚） → 膝を痛めやすい 転びやすい
- 目線が低くなる → 転びやすい
- 歩幅が狭そう → 移動に時間がかかる
- 歩きにくそう → 出かけなくなる（さらに筋力低下を招く）

→ **安心して生活できなくなる**

この状況で歩くとどうなるか

黒：正しい歩き方

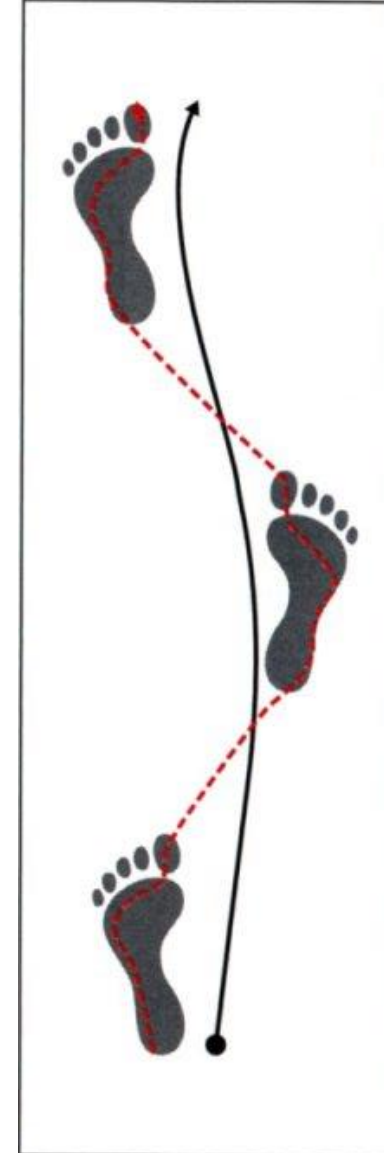
赤：望ましくない歩き方

→側方への重心移動が増える

→前への推進力が減る

→別なところに負担がかかる

→**歩行補助具を使って改善が図られる**



歩行補助具

【歩行補助具】

- ・ 歩行能力を維持、改善するための道具

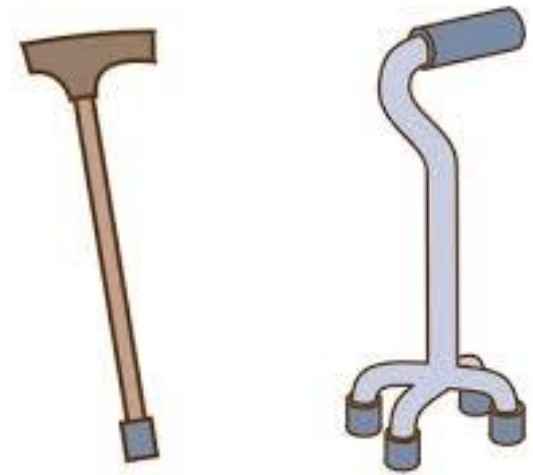
【目的】

- ・ **安定性、安全性、耐久性、速度の改善**

【注意！】

足の代わりに支えてくれる突っ張り棒ではない！

（支持が目的ではない）



安全・安定する理由

- ・ 支持基底面

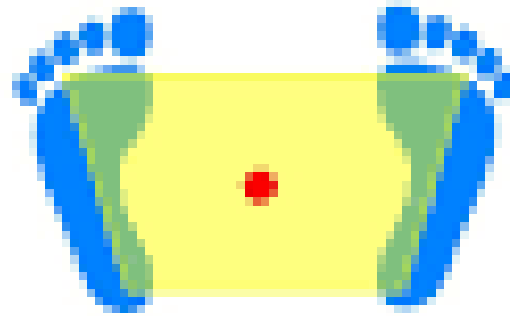
体重（重心）を支えるために必要な床面積のこと

この面の中に体重（重心）がないと立てない

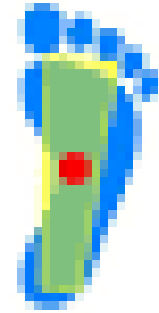
安全・安定する理由



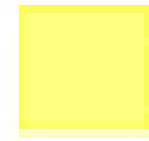
足を横たえたとき



足を広げたとき



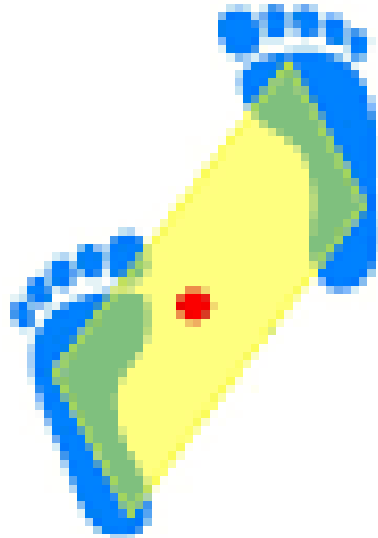
片足を立ちのとき



支持
基底面



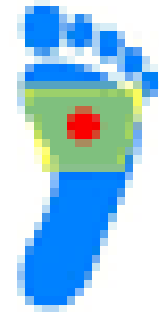
重心



片足を踏したとき



両足つま先立ちのとき



片足つま先立ちのとき

安全・安定する理由

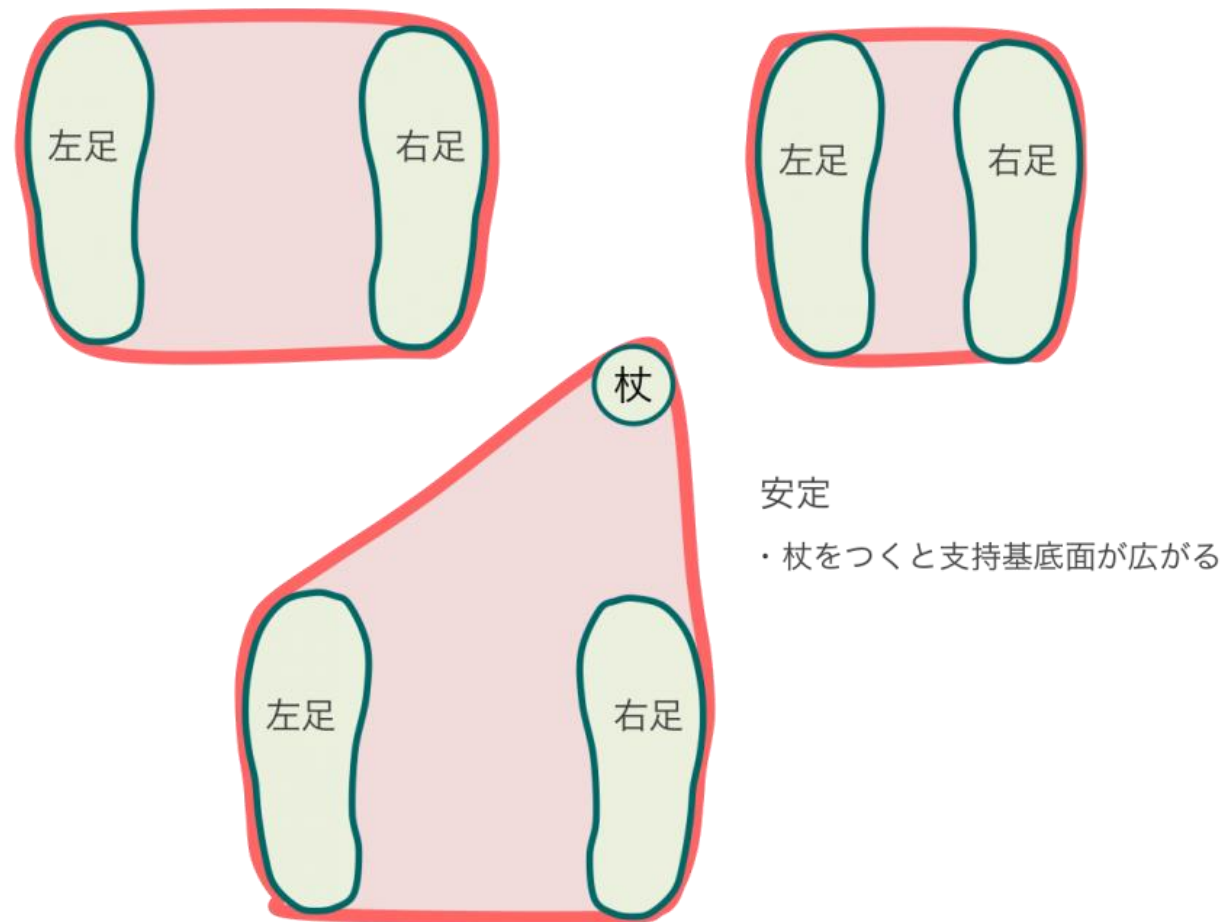


図2 重心と支持基底面の関係

安全・安定する理由

杖を使うことによって



支持基底面（重心移動が許容される面積）が増える



大きな重心移動を伴っても支持基底面内に重心を留めやすくなる

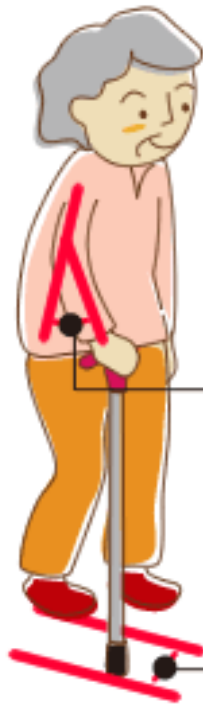


安定する

実際に使ってみよう！！

杖の合わせ方

1. 肘を曲げた角度が30度になる長さ



足の小指の外側15cmのところに突いたとき、肘関節が約30度の角度になる長さ

30°

15cm

2. 床面から足の付け根までの長さ



※「足の長さ」とは、大転子（だいてんし）の部分です。大転子とは、大腿骨（だいたいこつ）の外側の出っ張りのことをいいます。

床面～
足の付け根まで