

B & B テキスト⑩

(安定した歩行)

★体幹の筋力を鍛える★

★足全体の筋肉を鍛える★

歩行動作とは、様々な体の部位・筋肉を使った複合的な動作です。そのため、単に足の筋力だけを鍛えても、安定した歩行には繋がりません。

安定した歩行を行うには、足の付け根から指先までの足全体の筋肉トレーニングと、合わせて体幹の筋力トレーニングが大事になってきます。

体幹は、木で例えれば幹と同じ役割をします。体の幹(=軸)がしっかりしていないと、上半身が安定しないために足の動きも安定しません。



＜安定した歩行＞

◆体幹の筋肉を鍛えます

- ①腹筋のトレーニング
- ②背筋のトレーニング

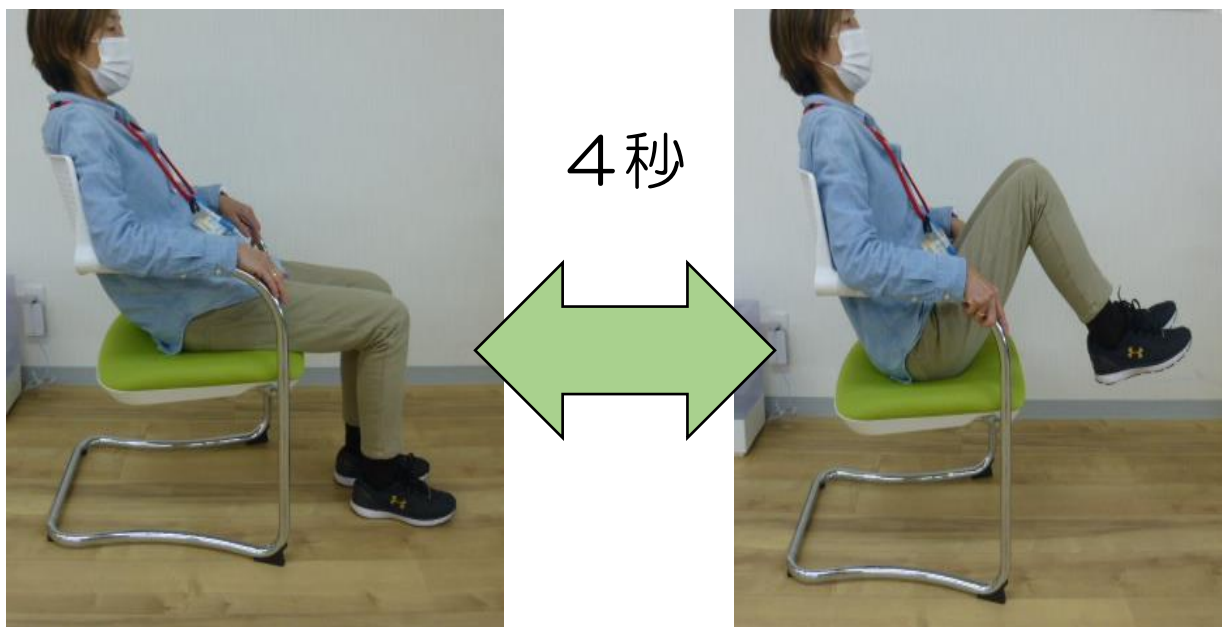
◆足全体の筋肉を鍛えます

- ③股関節のトレーニング
- ④太もものトレーニング
- ⑤ふくらはぎのトレーニング
- ⑥つま先を上げるトレーニング
- ⑦足指のトレーニング



<腹筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※背もたれがある椅子で行う



動作はゆっくりと大きく行ってください。

太ももを4秒かけてゆっくり上げ下げします。
足の付け根（股関節）から動かすように、
両足は膝を軽く付けた状態で行います。

（立位・**座位**・その他）

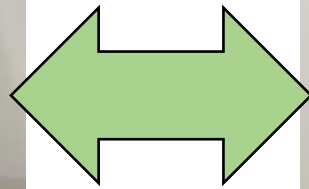
体-K①

<背筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※ゆっくり大きく動かす



4秒



- 腕を前に伸ばす
- 背中を丸める
- お尻を寝かす
(背中からおへそが
引っ張られている
イメージ)

- 背筋を伸ばし胸を張る
- 肘を後ろに引く
(左右の肩甲骨を寄せる)
- お尻を立てる
(おへそが前に引っ張ら
れているイメージ)

(立位・**座位**・その他)

体-K②

<股関節のトレーニング>

- 【推奨回数】 ① 10秒制止×10回以上
② 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※足を付け根からしっかりと上げる

①基本編



- もも上げをして10秒制止
- 左右交互に行います。

②上級編



- 手の力で負荷を掛けながらもも上げをします。
- 姿勢が崩れないように注意をします。

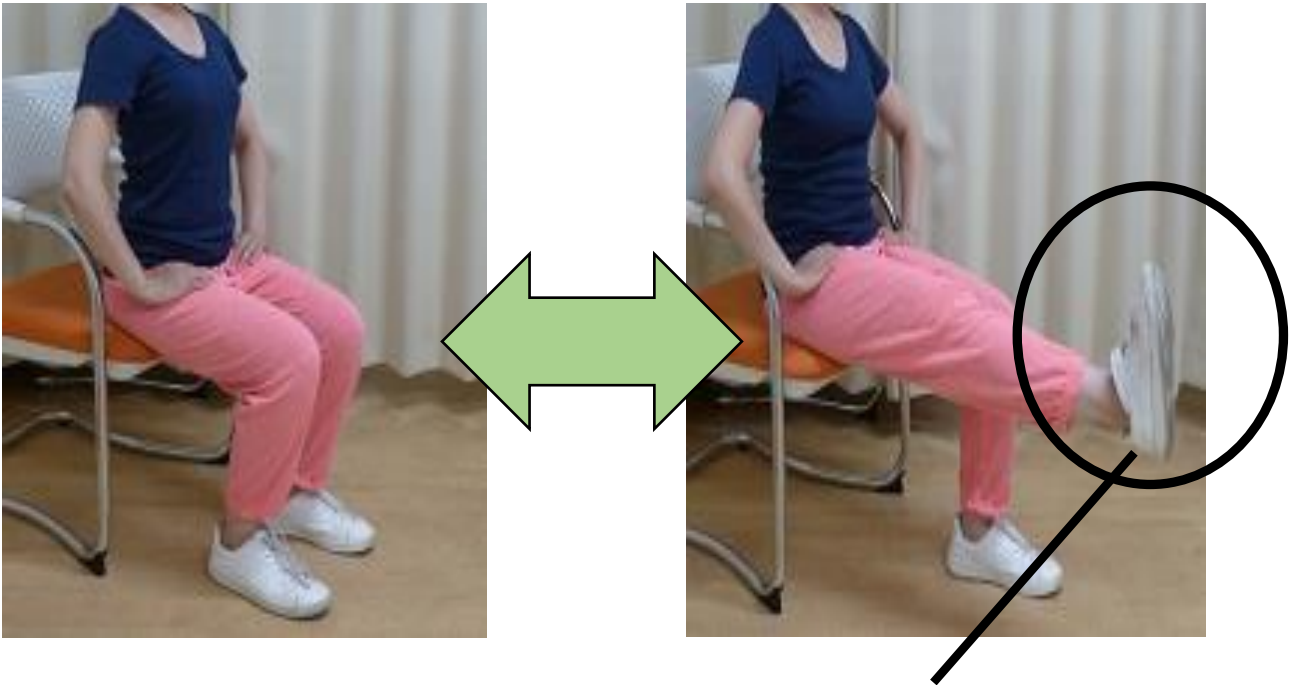
(立位・**座位**・その他)

下-K①

<太もものトレーニング>

【推奨回数】 10秒制止×10回以上

- ※姿勢が後ろ側に傾かないように
- ※股関節からしっかり足を上げる



足先は天井を向ける

膝をまっすぐ伸ばすことよりも、
足をしっかり上げることに意識して行います。

(立位・座位・その他)

下-K②

<ふくらはぎトレーニング>

【推奨回数】 30回以上

※踵をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、踵を少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

下-K③

<つま先を上げる トレーニング>

【推奨回数】 30回以上
※つま先をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、踵を少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

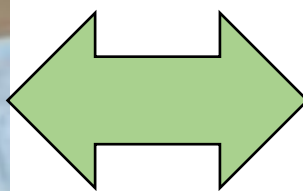
下-K④

<足指のトレーニング>

【推奨回数】 5セット以上
※タオルなどがあるとやり易い



グー！



パー！

(立位)・(座位)・その他)

下-K⑤