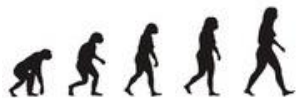




# 浜 川 ハ 通 信

28年9月1日  
35号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション

残暑の厳しい毎日をいかがお過ごしでしょうか。今月は通信初担当の中村です。今回は歩行のことについてお伝えしていきます。

### ～良い歩き方ってなんでしょう？～

よく「腰が曲がっている」「足を引きずっている」ということが悪い意味で捉えられがちですが、決して悪い意味ではなく「その方の特徴」であります。人間は与えられた環境や条件に適合し、それぞれ異なる歩き方をするように成長します。では良い歩き方ってなんでしょう。残念ながら定義されていないのが現状です。

そこで今回は歩行をする上で大切にしてほしいことを3つほどお伝えしたいと思います。

### 【歩行の3原則】

#### 1. 安全である

最も大事にしてほしいことです。転倒は骨折などに繋がり日常生活の質を著しく下げる恐れがあります。



必要に応じて手すりや歩行補助具を使用しましょう。

#### 2. 関節に負担をかけない

関節を痛めると痛みや腫れを伴い、日常生活に支障をきたします。そのため関節に負担をかけないような体の使い方をしたり筋力をつけたりサポーターを使用していく必要があります。



#### 3. 一定のリズムで歩ける

脳には歩行のリズムを作る発生器があり一定のパターンで歩くのが一般的です。急に停止、突進してしまうのは危険信号の表れです。何かあるかもしれませんので是非、ご相談ください。

加齢による歩行の変化は、一般的に60～70歳で現れ始めます。上手な身体の使い方をして100歳まで歩くことを目指してみたいはいかがでしょうか。歩行や移動に関してのご相談等ございましたらお気軽に当事業所にご相談ください。