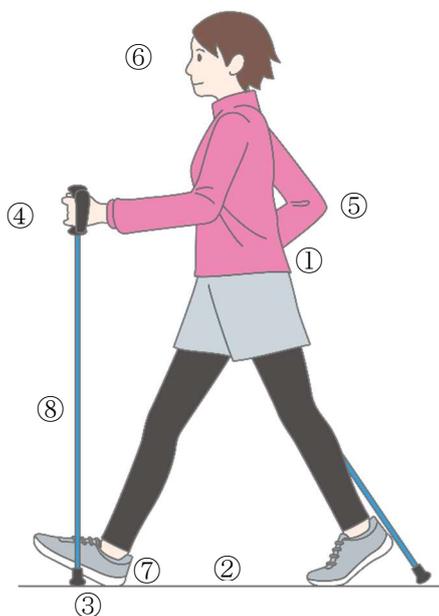


楽しい二本杖歩行 広報げろ 2020.4

楽しい二本杖歩行

前回二本杖歩行についてお話ししましたが、いくつかお問い合わせがありました。それで今回はその続きです。

「最近背中が丸くなった」「足元がふらつく」「歩くのが遅くなった」「歩幅が狭くなった」「つまずきやすく転びそうになった」というような人にお勧めするのが二本杖歩行です。気分よく歩きたいけれども一本杖では安定性が悪い、前かがみになってしまう、体が左右にぶれる、歩いていると痛みが出てしまう、というような感じを持っておられる方は二本杖歩行を試してみましょう。二本杖歩行は自分で歩ける人なら大変良い全身運動になります。



- ① 二本杖を着いて立つと背筋が伸びて、左右の傾きが矯正されます。
- ② 歩幅はいつもより半歩程度広くしましょう。
- ③ 右足を踏み出したとき、左の杖は右足踵の左側付近に着きます。
- ④ 杖は拇指と第三、第四指で軽く握ります。
- ⑤ 腕は前後に、特に肘は後ろに大きく振ります。
- ⑥ 顔を起こして目線は前方を見ましょう。
- ⑦ 踏み出した足は、踵から着いて足裏の外側からつま先に体重を移動し、後ろに来た時に足先で地面をける意識で。
- ⑧ 杖は肘を直角に曲げて立った時に握れる程度とします。

歩行運動の前には十分に肩回り、腕、手首、足首などのストレッチを行いましょう。

初めて二本杖歩行を始める人はまず両手に杖を持ったまま腕を振りながら足踏みしましょう。

続いて両足を肩幅に開いて立ち、歩幅のやや斜め前に左右の杖を着いたまま腕をボクシングの様に前後に振りながら足踏みします。これだけでも十分な運動になります。

この運動で杖に慣れたら歩行開始です。歩行の実際は外科外来でもご指導いたします。

膝に痛みがあるときは歩行運動は控えましょう。膝の痛みを歩行で直そうとするのは控えましょう。特に誘因無く膝が痛くなる原因の多くは太ももの筋肉の力が弱くなっているためです。(太ももの筋力増強方は、広報 2016.5 で説明しています)

下呂市立金山病院顧問 整形外科 古田智彦