



## ～ 歩行とストレッチの関係 ～

今回は、「ストレッチ」が加齢によって低下した「歩く能力」を改善させる効果についてお伝え致します。

### 加齢とともに歩く速度は低下する

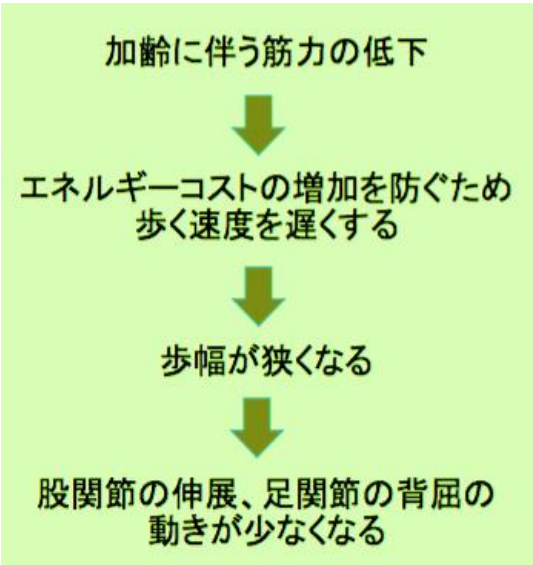
歩く速度は 男女、身長、筋肉量によっても異なります

歩く速度は、無意識のうちに

**筋肉の仕事量と代謝エネルギーのコストが最小**

になるようにされています

加齢により筋力が低下すると、歩く速度を遅くすることでエネルギーコストの上昇を抑えようとします  
歩く速度が遅くなると歩幅も狭くなり股関節・足関節の可動域も狭くなってしまいます



### ストレッチによる歩行への効果

加齢による歩く速度の低下に対して  
**股関節・足関節のストレッチ**による効果が期待できます

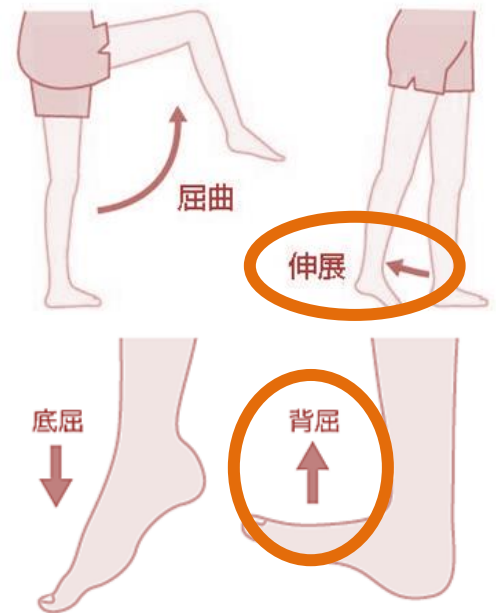
歩幅を広げるためには

**股関節の伸展（脚を後ろに出す動作）**

**足関節の背屈（つま先を挙げる動作）**

の動きが重要となってきます

ストレッチでこの動きをしっかりと出すことで、  
筋肉が働きやすい環境になり、歩く能力を高めることに繋がります



### 効果的なストレッチの例

- ◆股関節・伸展に効くストレッチ（左）  
片膝をついて行う
- ◆足関節・背屈に効くストレッチ（右）  
アキレス腱を伸ばす要領で行う

