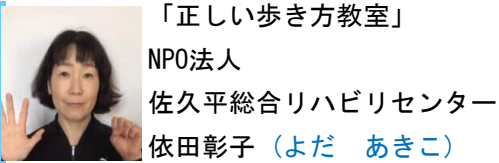


# やってみよう！

# 片脚立ち



歩く事は、片脚立ちの連続です  
長く立てると、歩幅が広がり転びにくくなります



「正しい歩き方教室」  
NPO法人  
佐久平総合リハビリセンター  
依田彰子 (よだ あきこ)

片脚立ちが苦手な人が多いです。加齢と共に衰える体力の中で、1番低下するのは、バランス能力です。バランス能力は、80歳代で20歳代の1割まで落ちます。長く立てないと、歩幅が狭くちょこちょこ歩きます。なかなか進まなかったり、バランスが悪く転びそうになります。毎日チョットした運動で改善します。コツコツとやってみましょう！！

## コツコツ 1 片脚立ち(脚・お尻の筋肉 バランス)

片脚で立つ(難しい場合は椅子を使う) 1分間を1日3回 (右脚・左脚)  
片脚立ちで足振り (難しい場合は椅子を使う) 10回 (右脚・左脚)

\* 1分間の片脚立ちは、53分のウォーキングと同じ運動効果があります。骨も強くします。



脚を振る 体がゆれない様に



## コツコツ2 つぎ足歩き(バランス)

バランス能力が衰えると転びやすくなります。脚の付け根の骨折しやすくなります。

つま先とかかとをくっつける様に歩く 10歩  
(フラフラしないように、おへその下に力を入れる)

## コツコツ3 足の指で グーチョコキパー(踏ん張る力をつけよう)

足指の動きが鈍くなると、歩行の質が落ちます。

なるべく大きな動作で グーチョコキパー 10回(右・左)

