

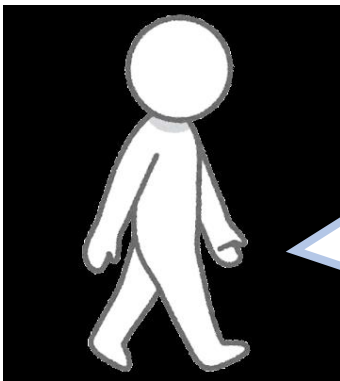
リハビリテーションだより 6月号

リハだよりで歩くことをあげることが多くなっています。

そこで今回は「歩くことについて」紹介します。

● 歩くとって実は大変

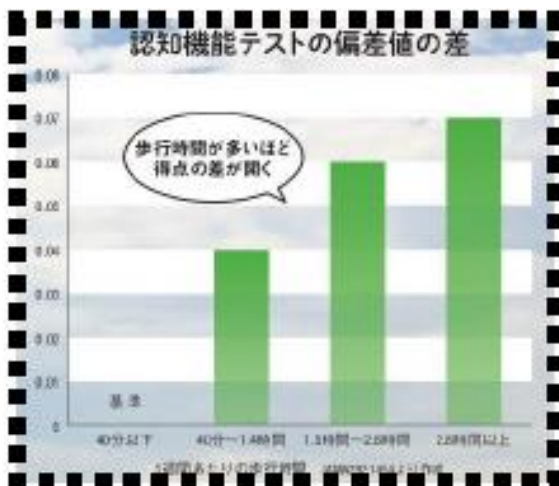
脚の筋肉だけでも大きな筋肉をいくつも同時に使い、腰の筋肉や腹筋や、腕の筋肉など全身の筋肉や神経を総動員し、バランスをとる、交互に片足立ちなど大変な動きなのです。



歩くことにより

1. 血液の流れが良くなる
2. 脳を守る重要なタンパク質を増やす

が確認されています。



**「良く歩くと認知症
になりにくい」**

と最新の研究で
言われている。

どのように歩けばいいのか？

Q：歩幅は？

A：女性 58,2cm、男性 61,9cm 以上（靴 2 足半程度）
（以下では認知症になるリスクが高くなります。）

Q：1 日に歩く歩数(km)は？

A：60～69 歳 男性：7037 歩（約 5km） / 女性：6239 歩（約 4.5km）
70 歳以上 男性：5276 歩（約 4km） / 女性：4195 歩（約 3km）
当院から高槻市駅までは 3・5 km です
◎ラジオ体操をすることで 1300 歩歩くとされています。

Q：正しい姿勢は？



視線は自然に前を向き、
背筋を伸ばします。

足は後足のつま先で地面を踏み込む
ようにして重心を前に移動します。

楽しみながら歩きましょう。

足・腰の痛みで不安があれば、リハビリスタッフへご相談ください。