



### 目的

本テストは、下肢の各関節の可動範囲・バランス制御・下肢と体幹の筋力を総合的に評価する。これらの能力は安全に歩行する際に重要である。

### 解説

通常の歩行では脚を前に踏み出し、つま先を起こして踵で着地する。これにより足の裏が円弧を描くようなローリング運動が起こりスムーズな体重移動ができる。また、後方の支持脚は、足関節の力(足関節底屈力)によって地面を蹴ることにより、身体を前方に押し出している。

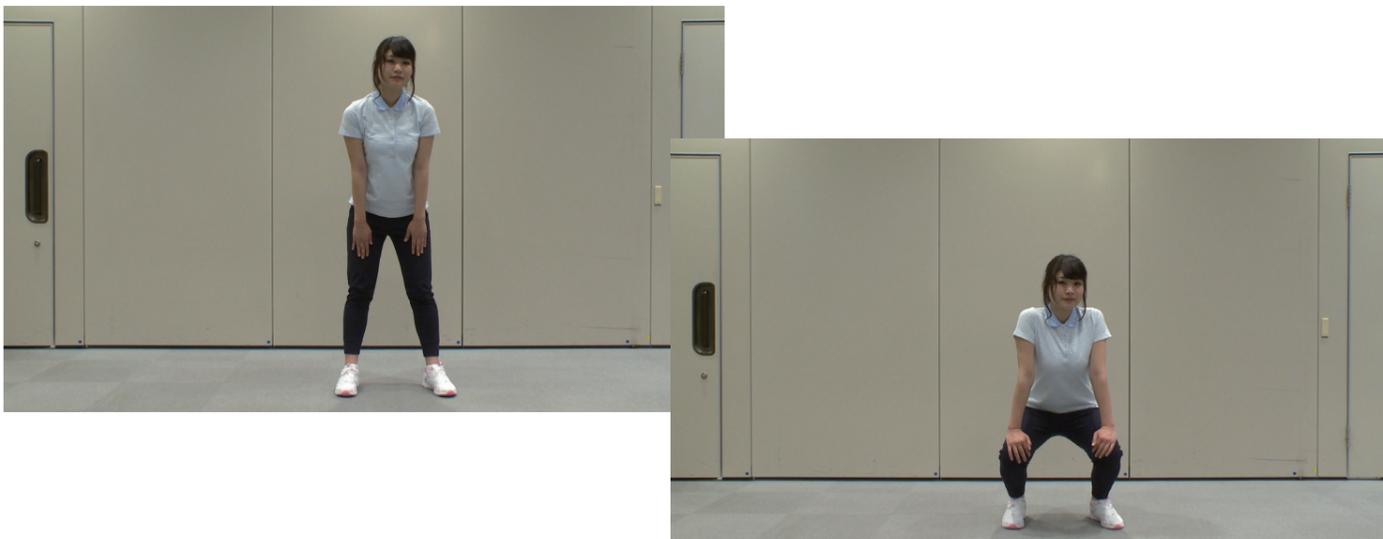
一方、ツーステップ歩行のような大股での歩行は、これらの機能に加えて、

- ① 股関節を前後に大きく開くこと、
- ② 前後の足の距離が長くなることから動作中に左右のバランスを保てること、
- ③ 重心の上下移動が大きくなるため、十分な脚筋力が必要になる。

これらの機能低下は、歩幅の減少や歩行スピードの低下につながり、階段や段差はもちろん、少しの凹凸でも、つまずきやすく転倒災害につながりやすい。

## 1 足首のストレッチ (両足・浅)

5～10秒×2～3セット



### 方法

- ① 踵を上げずに膝(スネ)が前に倒れるように、前の方向に少し力を加える
- ② 1 set ずつ立ち上がってリラックスしてから繰り返す



### Point

- 辛い人は足を少し開いて行っても良い
- 踵が浮かないようにする

## 2 足首のストレッチ (両足・深)

5～10秒×2～3セット



### 方法

- ① イスや柱などを両手で持ち、つま先と踵を揃えて、踵が浮かないところまでしゃがむ
- ② を上げずに膝(スネ)が前に倒れるように、前の方向に少し力を加える
- ③ 1 set ずつ立ち上がってリラックスしてから繰り返す



### Point

- 辛い人は足を少し開いて行っても良い
- 踵が浮かないようにする

## 3 股関節前後ストレッチ (イス座位)

5～10秒×2～3セット



### 方法

- ① イスなどの上で足を前後に開き、手を膝や背もたれにつけた股関節をストレッチする
- ② 足を入れ替えながら交互に行う



### Point

- 後ろの足の股関節の付け根もしっかり伸びるようにする