

歩き方を見直してみませんか？

歩き方セルフチェック

～ 歩行の安定につながる身体の使い方 ～



1 歩き方をチェック

普段の歩き方を振り返って、気になることはありませんか？

✓ 上半身が大きく前に傾いていませんか？

歩き始めや歩行中に、体が前にかがむ癖があると、バランスを崩しやすくなります。



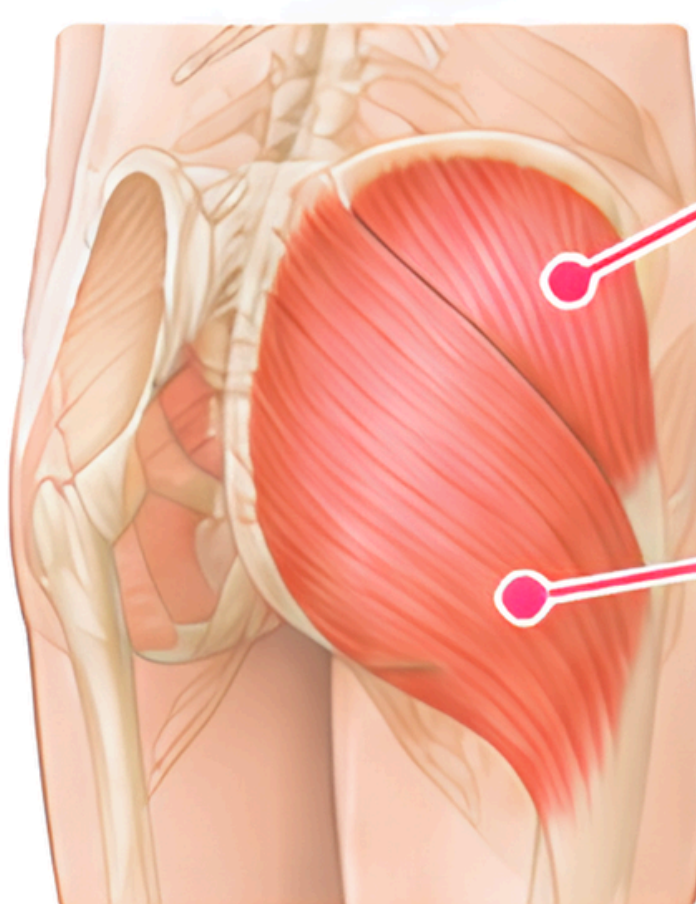
✓ 歩くとき、お尻や上半身が左右に大きく揺れていませんか？

お尻を左右に振りすぎると、骨盤が不安定になり、歩行が不安定になりやすくなります。



2 歩行の安定には、お尻の筋肉が重要です

歩くとき、片足で身体を支えると骨盤が左右に傾きやすくなります。お尻の筋肉（特に中殿筋・大殿筋）は、骨盤を安定させ、バランスの良い歩行をサポートする大切な役割を持っています。



中殿筋
(骨盤を安定させる)

大殿筋
(股関節を動かす)

お尻の筋肉がしっかり働くことで歩行が安定します！

3 お尻の筋肉を使うトレーニング

方法

片足で立ち、反対側の足を横に少し開いて保ちます。

ポイント

- 1 お尻の筋肉で身体を支える
- 2 親指の付け根・小指の付け根・かかとの3点で支える
- 3 骨盤や上半身が左右に傾かないようにする

ふらつく場合は、壁や椅子の近くで行いましょう。



足裏の3点を意識しましょう



お尻の筋肉を使って、安定した歩き方を目指しましょう！

