

今回のテーマ：自分の歩き方を見てみましょう...

対象の方

自分の歩き方が気になる方

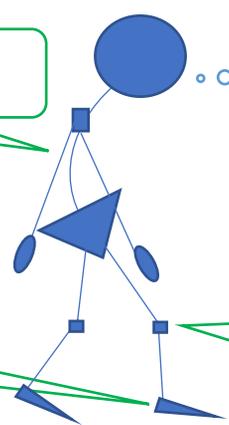
✓歩き方チェック

背中が丸まっていますか？

歩き方大丈夫かな、

踵からつけていますか？

膝が曲がってませんか？



✓原因

ハムストリングスという太ももの裏の筋肉の柔軟性が低下しているかもしれません。

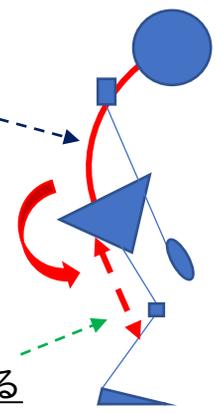
この筋肉は膝を曲げる役割があり、骨盤から膝の裏に繋がっています。柔軟性が失われると膝が伸びづらくなります。すると、骨盤も後方へ倒れ、背中も丸くなってしまいます。

背中が丸くなる

膝が曲がる

踵がつきづらい

ハムストリングスが硬くなる



✓対策

ハムストリングスのストレッチをしてみましょう。ハムストリングスが柔らかくなると、膝が伸びやすくなります。膝が伸びれば、背中も伸びやすくなるので、ぜひ外来の待ち時間や、ご自宅でテレビを見ながら行ってみてください。

つま先に
向かって手を
伸ばします

太ももの裏が伸びているのを感じます

つま先はしっかり上に向けます



自分ではなかなか歩いている姿勢や立っている姿勢を見る機会はないかもしれませんが、普段から鏡などで見てみたり、御家族や御友人の方々にチェックし合うのがお勧めです。