

# ルディックウォーキングで若々しい体づくり勉強会



背筋をまっすぐ

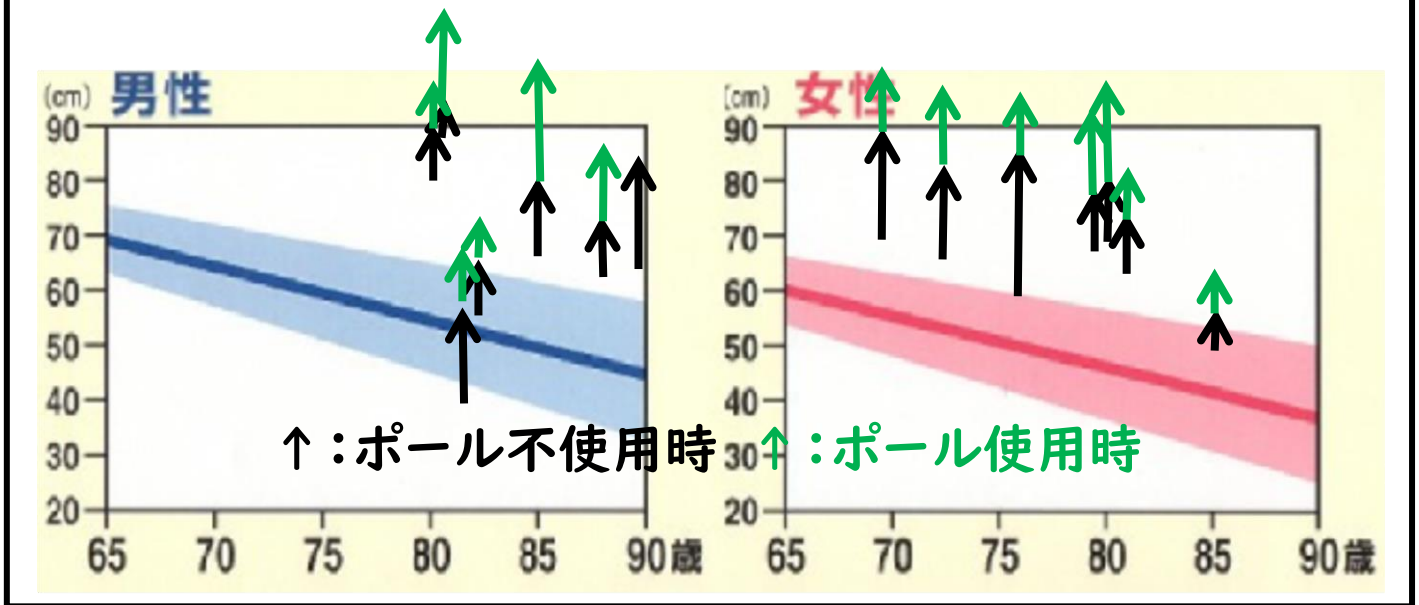
前足：つま先上げ  
踵から着地

後足：つま先で  
しっかり蹴る

腰を回転



## NW 開始後 歩幅の伸長



●令和5年 8月31日(木) または 9月3日(日) または 9月13日(水)  
10:30~12:00 (ご都合の良い1日をお選びください)

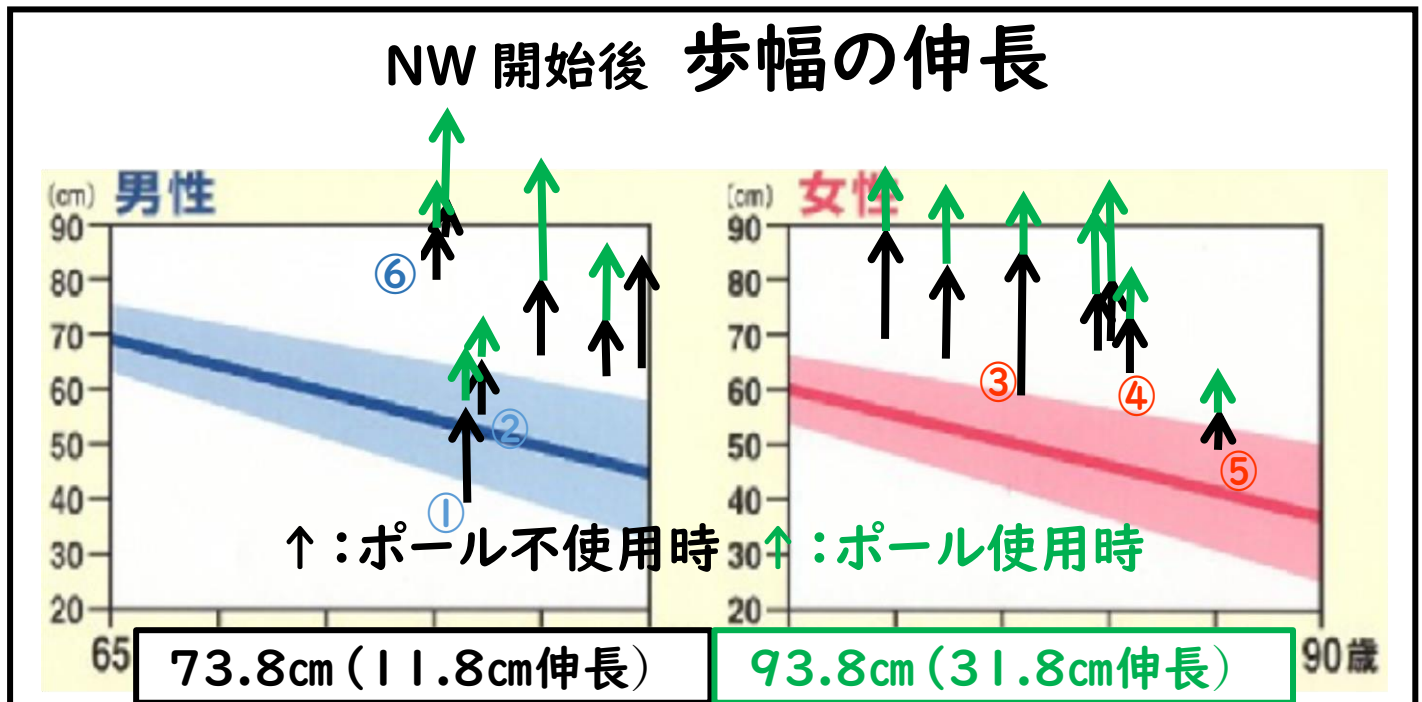
●参加費 500円

●場所 八王子市市民活動支援センター5階

●申込先 (一社) 壱拾百千万の会 深津孝雄

090-2238-5809 または fukkatsusun@gmail.com

# 歩行障害のある方6名の歩幅の伸長



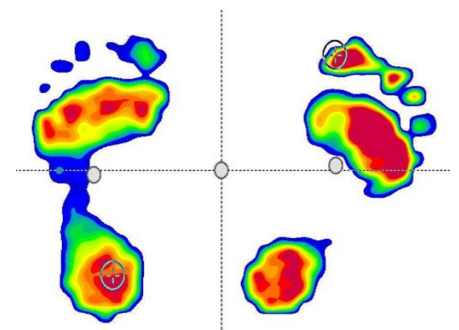
## 5名の歩行障害状況

- ① 男性 82歳。70歳代右脚骨折2回(脚と膝)。70歳前半から脚、腰の諸治療。ポール2本を使って、背筋をまっすぐ、つま先上げ、かかとから着地に取り組む。
- ② 男性 82歳。60歳代肩—腕間の筋を切断。特に握力不全。
- ③ 女性 75歳。60歳代左半月板盤損傷。治療・完治。右膝、腰不全となる。
- ④ 女性 84歳。50歳代後半から側弯症(右側へ)。
- ⑤ 女性 85歳。70歳代階段落下時に右足首骨折。治療が万全でなく、土踏まず部異常。加えて
- ⑥ 山歩きが趣味だった男性80歳。認知症。

歩行状況に応じて、身体に応じた歩き方を指導。

例えば、歩行障害者①の方の足圧測定結果(図参照)に現れた歩行状況結果から、歩き方の不全を指摘。

- ・背筋をまっすぐ
  - ・前足:つま先上げ踵から着地
  - ・後足:つま先でしっかり蹴る
  - ・腰を回転
- 等に取り組んだ結果、歩幅伸長を実現。



また、歩行障害を持つ一部の方は、高齢者安心相談センターと連携し、介護保険サービスや総合事業を併せ、私達が行う健康増進活動との連携によって、お元気に過ごし続けていらっしゃるケースも増えてきています。