

津 HOMETOWN

筋トレとストレッチがお勧め

会津医療
センターの

教えて、

先生!

【11】

Q 【質問】足腰が弱ってき
て、長く歩くことができなくな
りました。簡単な運動があれば
教えてください。(喜多方市
女性 80歳 A・Yさん)

A 長く歩けなくなる原因に
は、腰の病気(腰部脊柱管狭窄
症)、血管の病気(閉塞性動脈
硬化症)、背骨の曲がり(脊柱
後弯症)などがあります。「足
腰が弱ってきたからだ」とご自
身が思っている場合が多々あり
ますが、原因という場合が多々あり
ます。ご自分で運動する前に、
まず医療機関の受診が望ましい
場合もあるわけです。特に「足
腰が弱ってきた」と感じること
に加えて、足腰の痛みやしびれ

足腰にいい運動は

が長く続くといった場合には医
療機関の受診も検討してみるこ
とをお勧めします。

重篤な病気が無い場合、ロコ
モティブシンドローム(通称ロ
コモ・関節や筋肉など運動器の
障害によって、移動機能が低下
した状態)が原因で長く歩けな
くなっている場合があります。
予防や改善には運動の継続が重
要です。特に筋力強化のためのス
トレッチをお勧めします。例え
ば、椅子に座った状態から立ち
上がった後、ゆっくりと椅子に
腰掛ける「椅子スクワット」

写真①や、壁に手をつけて立
ち、足を後ろに上げる「壁つき
足上げ運動」

写真②や、壁に手をつけて立
ち、足を後ろに上げる「壁つき
足上げ運動」

試してみたいかがでしょうか
?いずれの運動でも、転ばない
ように十分気を付けてくださ
い。痛みやしびれが出る運動は
行わないように注意してくださ
い。無理せず毎日続けることが
改善の秘訣です。(整形外科・
脊椎外科学講座講師 富永亮
司、リハビリテーション部医療
技師 遠藤達矢)

【毎月第2日曜日、福島医大
会津医療センターの協力で掲載
します】

