

顧問理学療法士  
永井先生の

# セルフケア

ちょこっと  
レッスン!!

32nd  
Lesson

今月は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。

今回は特に、歩行時の「よろけ」「ふらつき」を防止する効果のある動きです。

なんでもないところで「おとっと…」という体験がある方は、ぜひお試しください。

左右のお尻の筋肉「中殿筋」を刺激し、無理なく鍛えていくことで左右へのふらつきをなくして、毎日の生活や散歩を楽しんでいきましょう。



①イスに座り、背筋を伸ばしましょう。

※深く座ると太ももの接地面が大きく動かしにくくなります。  
できる方は浅く座ってみましょう。

②右足をあげて、ゆっくりと外側に開きます。

③開いていた足をゆっくりと元の位置に戻します。交互に行い、左右各10回が目安です。

※股関節に人工関節置換手術をされている方は、足を戻す際に、内旋しない(膝を内側に入れて戻さない)ように行いましょう。  
※足の開閉の動作はゆっくり行うのがコツです。



～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

ふらつきが減れば、歩くことにも自信が持てますね。中殿筋を刺激するためには、太ももを高く上げることよりも、横にゆっくり足を開閉して、お尻の側面に意識を向けて行うとより効果的です。

永井先生からひと言!

