

こんにちは

**エスプ/訪問看護ステーション**

です

生活と医療を結びつけ利用者と家族が望む在宅療養を共に思い描く

**★歩行は全身運動★**

この数か月間、コロナ自粛による運動不足解消のため歩いたり走ったりする人を多く拝見しました。ウォーキングによる健康効果は様々いわれていますが、歩く = 足の運動 と思っていると、それはもったいない話です。歩くことは全身運動であり、筋肉を動かすという観点からは筋力トレーニングになります。歩くことによる効果は、心肺機能の改善や骨密度の向上など、健康志向の現代では情報が数多くいわれていますが、今回は歩行による肩甲骨機能の改善例をお伝えします。



写真は同一人物の歩行練習の際に撮影したものです。

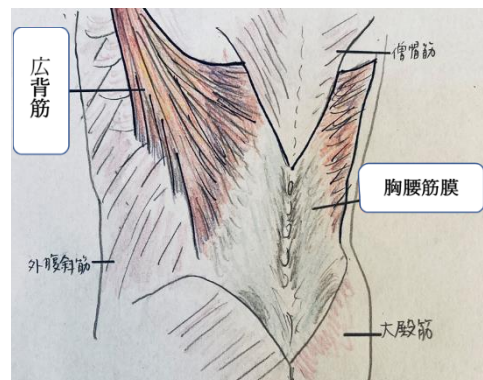
右側が左の写真の約3か月後になります。

右の写真では、肩甲骨の硬さが減少し、腕の振りや杖をつく位置も変化しているのが分かります。

肩甲骨・上肢機能に関してはストレッチや粗大動作の訓練を時々行う程度で、下肢の筋力訓練を主に実施していたため、撮影後に変化を確認して、ご本人ともども驚きました。

そもそも私たちは立っただけで脊柱起立筋が働き、からだ不倒れないように保持してくれています。筋肉は単体で骨にくっついているだけではなく、多くはそれぞれの筋繊維の先が、腱や筋膜や靭帯等を介して接続（筋連結）されています。

例えば「広背筋」という筋肉ですが、これは骨盤・腰椎・胸椎・肩甲骨(下部)といった広範囲から起こり、その先端は上腕骨に付着しています。ざっくり言うと広背筋は骨盤にも肩甲骨にも上腕骨にもくっついていることになります。足の筋肉のような活発な動きはなくても、たくさんの筋肉が協調し、骨格を動かし、歩行という動作につながっています。



比較写真の例は上下肢・心肺機能に特に問題の無い方でしたので、運動継続による効果が顕著でした。意識して全身運動に繋げようとする、かえって緊張を高めることにもなりますので、リラックスした状態でウォーキングに出かけてみましょう。



### エスプリ訪問看護ステーション

〒581-0884 八尾市恩智南町5丁目103-2

(株)エスプリ介護 併設：居宅介護支援・訪問介護・通所介護

Tel 072-940-1006 Fax 072-940-1007

e-mail [esprikaigo@gol.com](mailto:esprikaigo@gol.com)

QOL を大切に、その人らしい生き方を支え在宅での看取りも支えていきます  
24時間連絡・対応体制をとっています