

# 脊椎ストレッチウォーキング(正しい歩き方)の3つのポイントと3つの動きづくり

## 脊椎ストレッチウォーキング(正しい歩き方)の3つのポイント

**ポイント1**  
下腹部を下から持ち上げるように引き締める。

**ポイント2**  
頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

**ポイント3**  
膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、かかとから着地し、着地したかかとの上にすばやく腰を乗せていく。

**メリット**  
頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。頭の位置がよくなり、頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより、膝関節の位置を良くし、膝関節障害の予防、改善にも効果がある。

**メリット**  
腹横筋が強化され腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。

**メリット**  
足先が自然に引き上げられ、転倒防止につながる。また、身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減する。

かかとが着地した時にはすでに腰が乗っている。 かかとはまだ着地していない。

「脊椎ストレッチウォーキング」の3つのポイントはそれぞれ大切ですが、その順番が最も大切です。必ずポイント1、ポイント2、ポイント3の順番に意識してください。

## 脊椎ストレッチウォーキング(正しい歩き方)の3つの動きづくり

**ポイント1**  
**下腹部を持ち上げる**

立つ時、歩き出すときなど動きの変わり目に意識する。

下腹部の筋肉を効率よく刺激するのは、日頃から下腹を持ち上げるように意識することです。

**ポイント2**  
**上背を機能的に動かす**

交互にリズムカルに後ろ回し。10回から20回程度。

上背の機能的な動きの低下は、姿勢バランスを悪くします。上背を柔らかく動かしましょう。

**ポイント3**  
**母指球を引き付け膝を伸ばす**

丁寧に膝を伸ばす。毎日、1回4秒を3回から5回程度。

膝の伸びが悪くなると歩行能力が著しく低下します。丁寧に、ゆっくり膝を伸ばしましょう。

正しく立って、正しく歩く上で特に大切なのは下腹、上背、膝の動きです。ポイント1、ポイント2、ポイント3それぞれ日常生活活動の中に上手く取り入れて実践してください。