

総合評価

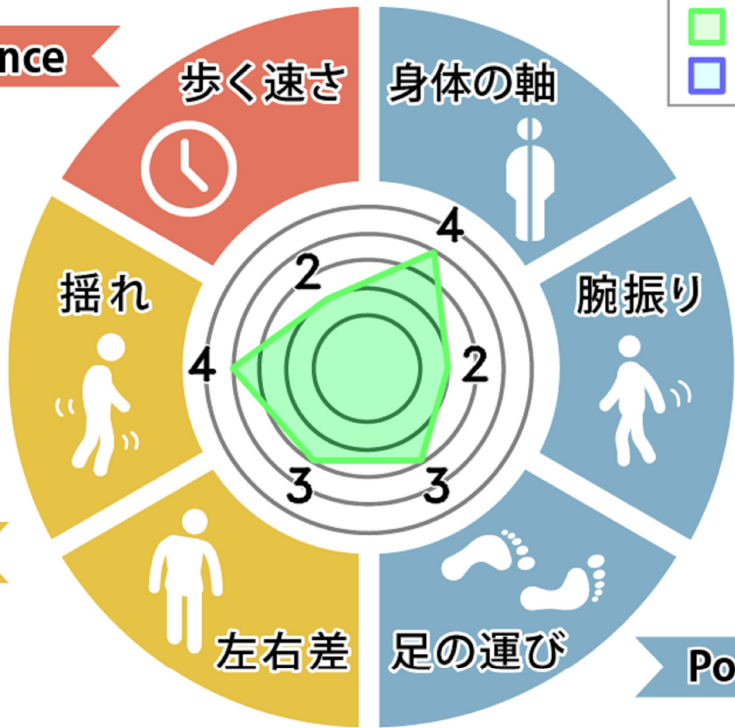
詳細評価

簡易測定値

測定日 1	2022/7/4	10:58:16

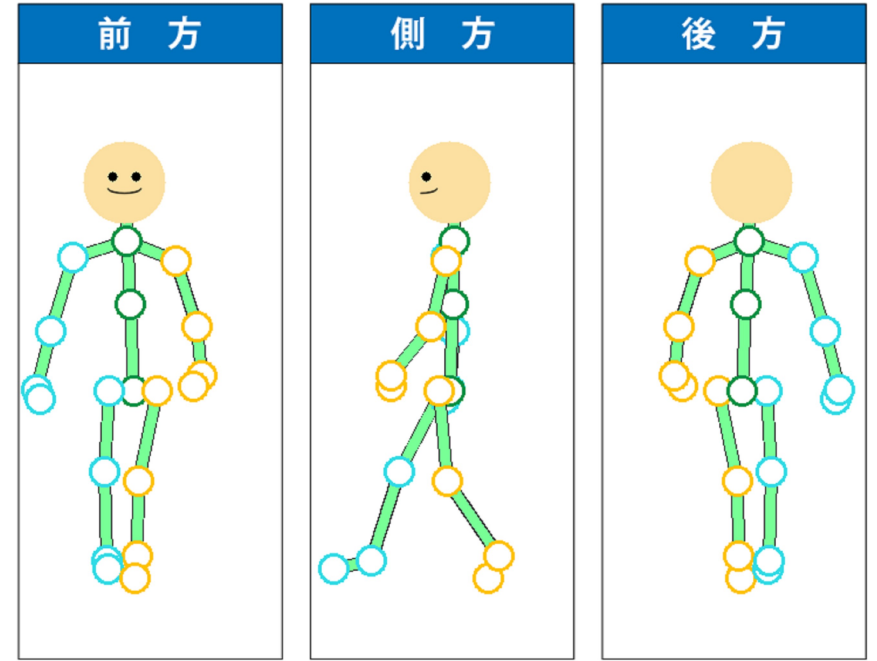
歩行年齢 **54 歳**

Performance



Balance

Posture



- 良くなった
 - 悪くなった
 - 維持
- ▶ || ◀

評価結果は、株式会社アシックス スポーツ工学研究所によって開発された歩行姿勢評価基準に基づき算出しています。

測定日 1

Performance 速度年齢 63 歳 歩く速さ		Balance バランス年齢 50 歳			Posture 姿勢年齢 49 歳		
歩く速さ		揺れ	左右差	身体の軸	腕振り	足の運び	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
歩行速度	2	1 頭の揺れ (横方向)	5 ピッチの左右差	3 頭の傾き (横方向)	5 腕振りの大きさ (矢状面)	1 腿の上がり	2
ピッチ	2	2 頭の揺れ (前後方向)	5 肩の落ち	2 頭の傾き (前後方向)	2 腕振りの大きさ (前額面)	1 膝の向き	1
ストライド	2	2 肩の揺れ (横方向)	4 腕振りの左右差 (矢状面)	1 肩の傾き (横方向)	5 腕振りの大きさ (前額面)	1 すねの倒れ	4
		4 肩の揺れ (前額面)	4 腕振りの左右差 (前額面)	3 肩の傾き (前後方向)	4 肘の振りの大きさ (矢状面)	1 つま先の上がり	1
		1 体幹の揺れ (横方向)	1 肘の振りの左右差 (矢状面)	3 腰の曲がり	4 肘の振りの大きさ (前額面)	2 つま先と床との距離 (蹴り出し時)	5
		2 腰の揺れ (前額面)	2 肘の振りの左右差 (前額面)	4 腰の回転	2 肘の振りの大きさ (前額面)	1 両足間の左右の距離	1
			5 腿の上がり左右差	5		2 つま先の向き	5
			5 膝の向きの左右差	5			
			3 すねの倒れの左右差	3			
			5 つま先の向きの左右差	5			

評価結果は、株式会社アシックス スポーツ工学研究所によって開発された歩行姿勢評価基準に基づき算出しています。

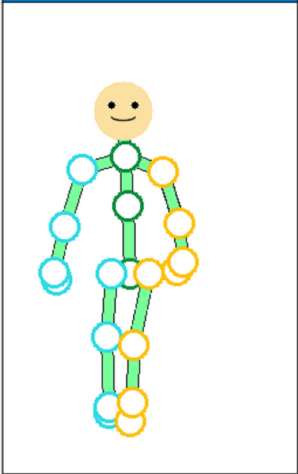
総合評価

詳細評価

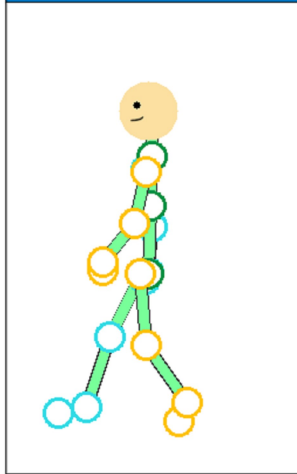
簡易測定値

測定日 1 2022/7/4 10:58:16

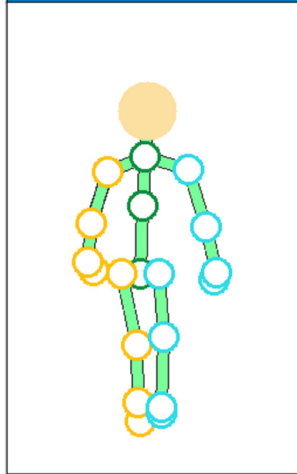
前方



側方



後方



歩行速度

76 m / 分

歩幅

右 64 cm

左 57 cm

胸腰部の上下動

5 cm

足の上がり角度(右)

前 28 度

後 25 度

足の上がり角度(左)

前 30 度

後 24 度

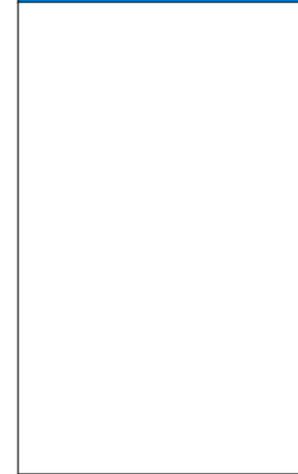
前方



側方



後方



歩行速度

- m / 分

歩幅

右 - cm

左 - cm

胸腰部の上下動

- cm

足の上がり角度(右)

前 - 度

後 - 度

足の上がり角度(左)

前 - 度

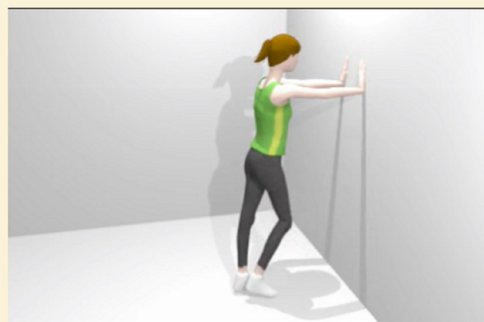
後 - 度

速度年齢が実年齢より高い傾向が見られました。颯爽と歩き続けるためには、脚はもちろん、起点となる骨盤・股関節回りを鍛えることが重要です。以下の体幹・下肢を中心とした筋力トレーニングをおすすめします。

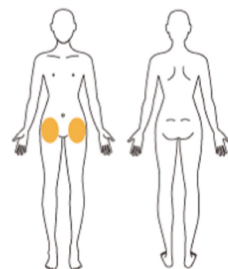
筋力トレーニング

サイレイズ【下腹】

壁に両手をつき、ももをすばやく引き上げる



意識するところ



腸腰筋

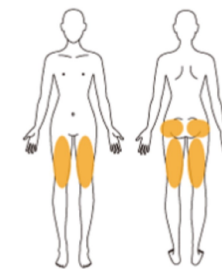
耳～肩～腰～くるぶしのラインを一直線に保つ。
地面に足をつけずに連続して行う。

スクワット【太もも周り全般】

足を肩幅に広げて立ち、イスに座る直前まで腰を上げ下ろしする



意識するところ



大腿四頭筋

大腿二頭筋

大殿筋

中殿筋など

お尻を後ろに突き出すようなイメージ。ヒザは足先を超えないように。
できない人は支えを持ってOK。

アドバイス

筋力が低下すると、以前はできていた動作が出来なくなったり、動きのスピードが遅くなったりします。いつまでも元気で歩き続けるためにも、筋力トレーニングに積極的に取り組みましょう。家事や仕事の合間のちょっとした空き時間や、テレビを見ている時間などを有効に使って小まめに取り組んでみましょう。

注意

- ・実施は一日おきを目安にしましょう。また1つのメニューだけを続けて行わないようにしましょう。
- ・回数は「きつくなってからあと2、3回」を目安にしましょう。
- ・10～15回で1セットでいったん区切り、それ以上はセット数を増やしていきましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。基本的には力を入れるときに息を吐きます。

- ・効果には個人差があり、すべての方に同様の効果があるとは限りません。
- ・健康上に不安がある人や運動習慣がない人は、運動を行う前に運動禁忌がないことを確認しましょう。
- ・通院中の方は、お医者様にご相談ください。特に、肩、腰、股関節、膝などに疾患がある人は必ず医師に確認しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せず運動を控えましょう。
- ・いつもと違う兆候が見られた場合は、即座に運動を中止しましょう(痛み、呼吸困難、めまい、吐き気など)。

難しいと思う方は
こちら

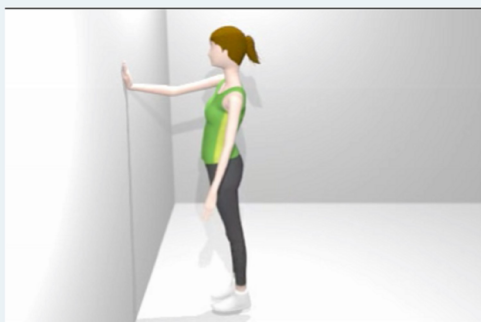
レベル切替

速度年齢が実年齢より高い傾向が見られました。颯爽と歩き続けるためには、脚はもちろん、起点となる骨盤・股関節回りを鍛えることが重要です。以下の体幹・下肢を中心としたストレッチをおすすめします。

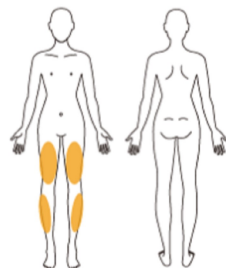
ストレッチ

太もも表～すねのストレッチ

つま先を引いてお尻の方に引きつける



意識するところ



大腿四頭筋

前脛骨筋

ヒザが開かないように注意！
骨盤を支点にして太ももが体幹のラインより後ろに行くように引く。

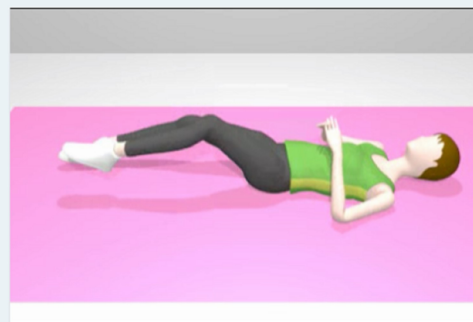
アドバイス

身体が硬いと、関節の可動域が狭くなり、動きに制限がかかってしまいます。
また、特定の部位が硬くなると、常に同じ側に引っ張られた状態になり、歩行姿勢も悪くなりかねません。
快適な生活を送るためにも、自身の柔軟性を把握し、日々のストレッチを習慣にしましょう。

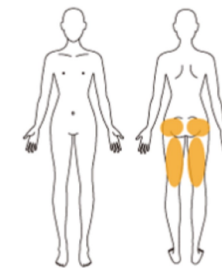
- ・効果には個人差があり、すべての方に同様の効果があるとは限りません。
- ・健康上に不安がある人や運動習慣がない人は、運動を行う前に運動禁忌がないことを確認しましょう。
- ・通院中の方は、お医者様にご相談ください。特に、肩、腰、股関節、膝などに疾患がある人は必ず医師に確認しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せず運動を控えましょう。
- ・いつもと違う兆候が見られた場合は、即座に運動を中止しましょう（痛み、呼吸困難、めまい、吐き気など）。

太もも裏～お尻のストレッチ

片ヒザを両手で抱えゆっくりと胸に近づける



意識するところ



大殿筋

大腿二頭筋

お尻の張りを感じる場所までしっかり引き寄せる。

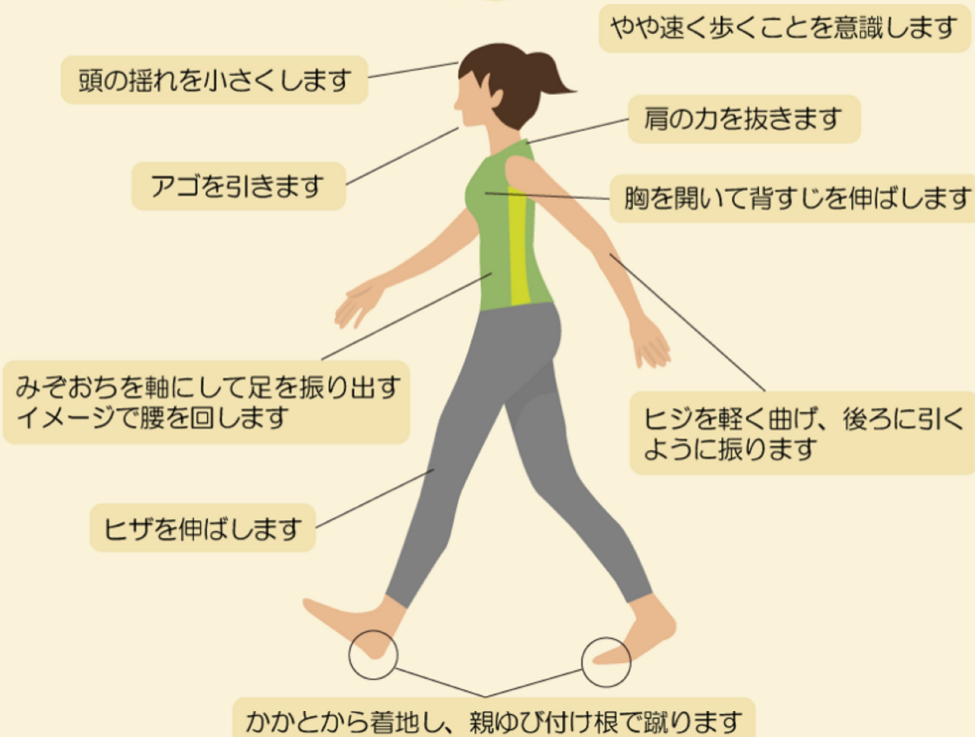
注意

- ・できるだけ毎日行い、生活習慣の一部にしましょう。
- ・お風呂上りなどの身体が温まった状態で行うと効果的です。
- ・肩のストレッチ（動的）以外は、動きがともなわない「静的ストレッチ」です。伸び切ったところで15～30秒ほどじっくり伸ばしましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。基本的には伸ばすときに息を吐きます。

難しいと思う方は
こちら

レベル切替

歩行姿勢のポイント



歩行プラン

10分ウォークから始めるプラン

歩きを生活の一部に

まずは歩くことを習慣化しましょう。目標は週4回。ノーマルウォーク10分に慣れてきたら2,3分(または100m)を目安に少しずつ時間を伸ばしていきましょう。20分ウォークが目標!

初級

20分ウォークから始めるプラン

より効率的な歩きを

スピードを意識して歩いてみましょう。週4回以上の、インターバルウォークやプリスクウォークで、いつもより少しだけ腕振りを大きく、歩幅も広めに。サクサク20分ウォークが目標!

中級

<用語説明>

ノーマルウォーク：普通歩き

インターバルウォーク：速歩きと普通歩きを交互に繰り返す

プリスクウォーク：速歩き

・効果には個人差があり、すべての方に同様の効果があるとは限りません。・健康上に不安がある人や運動習慣がない人は、運動を行う前に運動禁忌がないことを確認しましょう。

・通院中の方は、お医者様にご相談ください。特に、肩、腰、股関節、膝などに疾患がある人は必ず医師に確認しましょう。

・体調の悪いときは無理せず運動を控えましょう。・いつもと違う兆候が見られた場合は、即座に運動を中止しましょう(痛み、呼吸困難、めまい、吐き気など)。