

自宅でできる かんたんセルフチェック

あなたの歩行力がわかる 7つの身体機能チェック

一生元気に、自分の足で歩くために。

歩行に必要な7つの能力を、今の身体から確認しましょう。



秋山 雅教

A-style整体治療院/あきやま整骨院 院長

柔道整復師／シルバー介護予防アドバイザー

「介護要らずで一生歩ける健康体操サークル」主宰

歩く力は、脚の筋力だけでは決まりません

歩くためには、次の5つの力が連動して働くことが大切です。

1

呼吸

身体を支える力（腹圧）
立つ、歩くための土台の力

2

姿勢

姿勢を起こすために必要な筋力
骨盤と背骨のしなやかさ

3

バランス

転ばない、安定した歩行を実現
身体を立て直す力

4

立ち上がり

踏ん張れる力強い足腰
身体を持ち上げる力

5

足首

身体を押し上げる力
歩くために必要な推進力

これらが連動することで、安定して歩くことができます。

このチェックは、今の身体に歩くために必要な力がどの程度あり、どの機能が弱くなり始めているのかを知るためのチェックです。

自分に合った運動を続けると、カラダは変わります！

できればご家族やご友人にスマートフォンで撮影してもらい、後から見直してみましょう。
記録を残しておけば、1か月後、数か月後の変化も楽しみになります。

用意するもの

- 安定した椅子
（一般的なリビングの椅子）
- 時間を計れるもの
（時計・スマートフォン）
- 手すりまたは壁
- 階段などの安全な段差

安全に行うために

- 周囲に物が無い場所で行いましょう
- 転倒が不安な方は、ご家族などに見守ってもらいましょう
- 手すりは転倒予防のために使ってください
- 強い痛み、めまい、強い息苦しさが出たら中止してください

※このセルフチェックは、病気の診断を目的としたものではありません。

痛みや不安がある場合は無理をせず、医療機関や専門家へご相談ください。

1 1分間の呼吸数チェック

呼吸は、身体を内側から支える腹圧（腹腔内圧）と関係しています。
腹圧がうまく働かないと、姿勢を保ちにくくなり、歩行機能にも影響します。

チェック方法

- 1 椅子に楽に座り、姿勢を整えます
- 2 息を一度しっかり吐ききります
- 3 吐ききったところから、1分間の計測を始めます
- 4 「吸って、吐いて」で1回と数えます
- 5 普段どおりに呼吸し、合計回数を記録します



1分間の呼吸数



判定

- ◎ 6回以下 素晴らしい
- 7～14回 良好
- △ 15～19回 やや多め
- × 20回以上 かなり多い

呼吸数は、あくまでも目安です

6回以下がすべて良いという意味ではありません。
息をしっかり吐き、横隔膜を使ったゆっくりした呼吸は、身体への負担や心拍数を抑え、副交感神経が働きやすい状態につながります。

呼吸数が多い方は「疲れやすい」「動くとすぐ息が上がる」と感じていることがあります。

今回の判定



2 骨盤・背骨の伸展としなやかさチェック

腹圧を保って安定して歩くためには、骨盤から背骨を真上へ伸ばし、固めずにしなやかに動かせることが大切です。



浅く座る

ゆっくり丸める

下から伸ばす

チェック方法

- 1 靴を脱ぎ、固めの安定した椅子に浅く座り、両足裏を床につけます
- 2 骨盤を後ろへ傾け、背骨全体を大きく、しなやかに丸めます
- 3 骨盤を起こし、背骨を下から順番に真上へ伸ばします
- 4 丸める、伸ばす動きを、ゆっくり10回繰り返します
- 5 最後に、背骨を伸ばした姿勢を10秒間保ちます

判定

- ◎ 骨盤と背骨がしなやかに10回動き、姿勢を10秒間保てる。疲労感もない
- 10回動いて姿勢を10秒間保てるが、少し硬さやぎこちなさがある
- △ 胸や腰だけで動く、姿勢を10秒間保てない、または10回行くと疲労感が出る
- × 骨盤から身体を起こせない、強い痛みがある、または10回続けられない

今回の判定

◎ ○ △ ×

3 立位バランスチェック

トボトボ歩き、すり足歩きにならずに、安定した歩行をするためにはバランス能力が必要です。まずは、止まった状態で確認しましょう。

靴を脱ぎ、転倒予防のため手すりや壁の近くで行ってください



両足をそろえる



かかとを親指の横につける



両足を一直線

チェック方法

次の3つの姿勢を、それぞれ10秒間保ちます。

- 1 両足をそろえて立つ
- 2 片方の足のかかとを、反対側の足の親指の横につけて立つ
- 3 前の足のかかとと後ろの足のつま先をつけ、一直線にして立つ

途中でバランスを崩した場合は、すぐに手すりや壁につかまってください。

記録

両足をそろえる _____ 秒

かかとを反対の親指の横 _____ 秒

両足を一直線にする _____ 秒

判定



両足を一直線にした姿勢を10秒間保てる



両足を一直線にした姿勢を3～9秒間保てる



両足そろえ、または半歩前は保てるが、一直線は難しい



両足をそろえた姿勢でも10秒間保てない

今回の判定



4 10歩歩行＋方向転換チェック

安定して歩くためには、足を前へ運ぶだけでなく、身体を支えながら安全に方向を変える力も必要です。



チェック方法

- 1 周囲に物が無い、安全な場所を選びます
- 2 普段歩いている速さで10歩進みます
- 3 その場で方向転換します
不安な方は、ゆっくり行ってください
- 4 同じ場所まで10歩で戻ります
- 5 最初とは逆回りで方向転換します

片足を一度前へ出すごとに
「1歩」と数えます。

確認するポイント

- つま先が床に引っかからないか
- なるべく大腿を意識して歩く
- 左右の腕を自然に振れているか
- トボトボ歩き、すり足歩きになっていないか
- 左右の歩幅が大きく違うかないか
- 上半身が大きく揺れないか
- 左右どちらも不安なく方向転換できるか

判定



足がしっかり上がり、
左右どちらの方向転換も
不安なく安定して往復できる



一人で往復できるが、
歩幅に左右差がある、または
左右どちらかの方向転換で
少しふらつきや不安がある



すり足、つまずき、
左右どちらかの方向転換で
大きくふらつく、または
途中で壁などに触れることがある



支えがなければ
安全に往復や方向転換ができない

今回の判定



つまずきや強い不安があれば、
無理に繰り返さないでください。

5 5回立ち上がりチェック

安定して歩くためには、太ももだけでなく、お尻や体幹を使って身体を持ち上げる力が必要です。時間を測って確認しましょう。



チェック方法

- 1 椅子が動かないように、壁につけて置きます
- 2 椅子に座り、両足の裏を床につけます
- 3 両腕を胸の前で組みます
- 4 腕を使わず、一度立ち上がれるか確認します
- 5 立ち上がって座る動作を5回繰り返します

できるだけ速く行いますが、安全を最優先に。

「始め」の合図から測り、5回目に身体が完全に立ったところで止めます。

できればご家族などに測ってもらいましょう。

5回立ち上がるまでの時間

秒

確認するポイント

- 腕や反動を使っていないか
- 立ったときに身体を最後まで伸ばせるか
- 座るときに勢いよく落ちていないか

ドスンと座らないように注意！
腰を痛める可能性があります。

判定

◎ 6秒以内

○ 6秒超～8秒以内

△ 8秒を超えるが、
腕を使わず5回できる

✕ 腕を使わないと立てない、
または5回続けられない

今回の判定

◎ ○ △ ✕

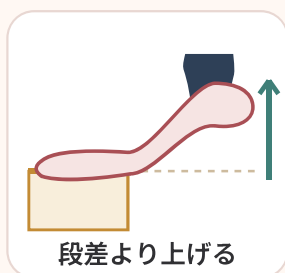
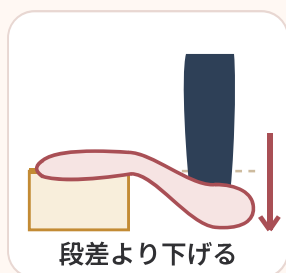
6 両足での足首押し上げチェック

足首を曲げた位置から伸ばし、足裏で地面を押して
身体を前へ進める力があるか確認しましょう。



チェック方法

- 1 まず、手すりに軽く手を添えます
- 2 手すりに手を添えたまま、段差の一段目に立ちます
- 3 両足の前半分を段差に乗せ、かかとを段差の外へ出します
- 4 両足のかかとをゆっくり下げ、段差より低くします
- 5 足の指の付け根で段差を押し、かかとを段差より高く上げます。
この動きを5回繰り返します



手すりは転倒予防のために使い、
腕の力で身体を引き上げないでください。
腕の力や反動を使った場合は、回数に数えません。

確認するポイント

- かかとをしっかり下げてから持ち上げられるか
- 左右のかかとを同じくらいの高さまで上げられるか
- 腕の力や反動を使っていないか
- 身体が大きく前後左右に揺れていないか
- かかとをゆっくり下ろせるか

できた回数 _____ 回／5回

左右差 なし ・ あり

判定



かかとを十分に上げ、
安定して5回できる



5回できるが、かかとの高さ・左右差・
安定感に少し気になる点がある



1～4回はできるが、
5回続けられない、または
身体が大きく揺れる



腕を使わないと上げられない、
1回もできない、または
痛みや転倒の不安がある

今回の判定



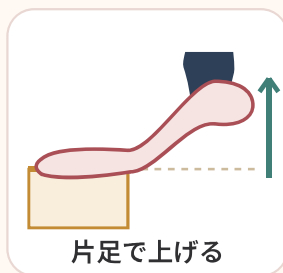
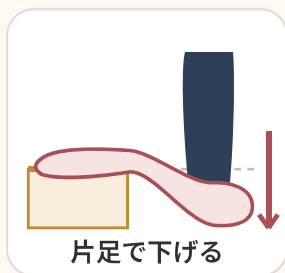
7 片足での足首押し上げチェック

歩くときは、左右の足が交互に身体を支え、地面を押しています。
片足で身体を押し上げる力と、左右差がないかを確認しましょう。



チェック方法

- 1 まず、手すりに軽く手を添えます
- 2 手すりに手を添えたまま、段差の一段目に立ちます
- 3 両足の前半分を段差に乗せ、かかとを段差の外へ出します
- 4 片方の足を段差から少し浮かせ、反対の足だけで立ちます
- 5 立っている足のかかとをゆっくり下げ、段差より低い位置まで下ろします
- 6 足の指の付け根で段差を押してかかとを上げ、左右それぞれ1回ずつ行います



足を入れ替えるときは、いったん両足を段差に乗せ、身体を安定させます。
手すりは腕で引っ張らず、転倒予防のために使ってください。

確認するポイント

- かかとをしっかり下げてから持ち上げられるか
- かかとを十分な高さまで上げられるか
- 腕の力や反動を使っていないか
- 身体が大きく傾いたり、揺れたりしていないか
- 左右で、かかとの高さや安定感に差がないか

右足 できた ・ できなかった
左足 できた ・ できなかった
左右差 なし ・ あり

判定

- ◎ 左右とも安定してでき、かかとの高さにも大きな差がない
- 左右ともできるが、かかとの高さや安定感に少し差がある
- △ 片足だけできる
- ✕ 左右ともできない、腕の力を使わないとできない、または強い痛みや転倒の不安がある

今回の判定



歩行能力7つのチェック いかがでしたか？

大切なことは、「出来た・出来なかった」ではありません。
今の身体に、歩行に必要な能力がどの程度あり、
どの機能が弱くなり始めているのかを、まずは知ることから！
これがとても大切です。

今回の結果



_____ 個



_____ 個



_____ 個



_____ 個

結果の見方

弱ってきたからと、ただただ一所懸命に頑張って歩く！
それだけが答えではありません。
各段階で、取り組むべき内容は違います。

◎・○のみ

歩くための身体の土台は、今のところ保たれています。
今の良い状態を、コツコツ維持していきましょう。

△が1～2個

一部の機能に、弱まり始めているサインがあります。
△になった項目から、無理なく整えていきましょう。

△が3個以上 または×が1個

歩行に必要な機能の一部が、低下している可能性があります。
×になった項目から、優先して対策しましょう。

×が2個以上

歩くための土台づくりを、早めに始めたい段階です。
一人で無理をせず、見守りや専門家の力も借りましょう。

特に「立位バランス」「10歩歩行＋方向転換」
「片足での足首押し上げ」が×でも、大丈夫です。
ご家族にサポートしてもらい、安全に配慮しながら、
焦らず、今やるべきことをコツコツ習慣にしましょう。
今よりできることを、一つずつ増やしていけます。
これまでも、同じような方をサポートしてきました。
私と一緒に、元気なアクティブシニアを目指しましょう！



歩行の3つの分類

**階段や段差を、不安なく昇り降りできますか？
「転びそうで怖い」と、避ける生活になっていませんか？**

転倒を防ぐことは大切です。しかし、不安から避け続けると、
階段や段差が苦手になり、トボトボ歩きの傾向が強まって、
行動範囲も少しずつ狭くなります。

転ばないことと同時に、できる動きや行動範囲を狭めないことも大切です。

1 介助歩行

歩行に必要な筋力・バランス・意識が
低下しているため、
一人で安全に歩くことが難しい状態です。

普段から、伝い歩きや杖、
シルバーカーを使っていませんか？
補助具は、安全に移動するために大切です。

ただ、支えが必要な状態が続くと、
歩行に必要な身体機能は、
さらに低下しやすくなります。

この段階で歩く量だけを増やすと、
姿勢や動作が崩れ、
身体への負担が大きくなることがあります。

この段階で必要な対策
歩行に必要な基本機能を整える
安全に歩くための土台づくりから、
一緒に始めましょう。

2 見守り歩行

一人で歩くことはできますが、
バランスを崩したときに、
自力で立て直すことが難しい状態です。

方向転換をしたときや、
椅子から立って歩き出すときに、
ヨロッとしたり、
不安定に感じたりしませんか？

転倒によるケガや恐怖心をきっかけに、
動く量や行動範囲が減ると、
介助が必要な状態へ進む可能性があります。

この段階で必要な対策
イレギュラーな動きへの対応練習
身体の回転や勢いを止める
とっさに一步を出す
**安定した自立歩行を目指し、
一緒に取り組みましょう。**

自立歩行を、一生守るために

3 自立歩行

不測の事態が起きても、自分でバランスを立て直し、転倒を回避できる状態です。

今のところ、歩行に大きな問題はないと考えられます。
しかし、ただ歩くだけでは、歩行に必要な筋力・動的バランス・
とっさの対応力を、すべて保てるとは限りません。

今の段階で大切なこと
動的バランス能力を保ち、さらに高める
今ある力を、これからも落とさない

一人で頑張り続けなくて、大丈夫です。

大切なのは、自己流でただ歩くことではありません。
今の段階に合った対策を選び、安心して続けられる環境の中で、
一緒にコツコツ取り組んでいくことです。

一緒に、できることを 増やしていきましょう！

今回見つけた弱点は、
これから整えるための出発点です。

焦らず、コツコツ続ければ、
身体は少しずつ変わっていきます。

これから届くメール講座で、
7つの身体機能と段階に合った対策を、
ひとつずつ分かりやすくお伝えします。

大丈夫です。
私と一緒に進みましょう！



A-style整体治療院 院長 秋山雅教