

# 外部専門員ニュース 第5号

令和6年9月20日  
都立清瀬特別支援学校長  
稗田 知子

～作業療法士の高橋直也先生より、歩行と階段昇降について御紹介いただきました～



歩行に関する文献などを見ると、立脚期、遊脚期などの語が書かれていて効率の良い歩行について説明があります。しかし教科書通りに歩ける人は、どのくらいいるのでしょうか。日常で見かけるのは、靴底が偏って減っている人、膝が痛い人、股関節が痛い人、X脚やO脚の人など多岐にわたるようです。

## 歩行について

歩行は、片足立ちをする場面のある移動動作です。片足立ちの安定性が高いか低いかで同じように歩いても様子はまったく違ってきます。私たちが、気になってしまうのは後者の人たちが多いように思います。学校では、つま先やかかとに重心がある人、片足に偏っている人などお見受けします。また小さい方や膝を高く上げ辛い方などは階段の高さが重心バランスを崩す要素になるかもしれません。これらの方はいずれも平地での歩行なら安心して行うことができるかもしれませんが、階段となると少々難しくなっていくます。

## 階段昇降について

階段となると、歩行自体がバランスを崩すものなのでその方の安心安全が損なわれるような水準になると、手すりを使ったり、一段二足で上り下りしたり、場合によっては四つ這いで利用したりと+αを加えて対応することになるようです。この怖さや不安を例えるならスキー靴を履いて歩くとか片方だけ靴を履く状態とか、つま先立ちで踵歩きでとなりますが、もちろん危険なので想像だけにとどめてほしいと思います。

このように書いているのは、階段昇降や歩行に困難があると筋力が足りないからではないかと思う方が多いように感じるからです。もちろんそういう方もいると思います。ただ、上記のようなバランスの不安定さがある場合、筋力だけつけても頭の中のボディバランスのイメージが変わっていなければ効果は薄いように思います。

では、そのような方の場合どうするか。階段での練習は不安との闘いになるようになると思います。間接的ですが、日常で低い段の昇降や傾斜地歩行、他の仕事の中に片足立ちや足裏全体に荷重をかける場面（例えばホワイトボードの背伸びするほどの高さのマグネット片付けとか、椅子から足全体に体重を乗せてゆっくり立ち上がるとか）で安全安心（本人だけでなく周りのサポーターも含めて）が確保された中で毎日、少しずつイメージの書き換えと身体バランスの変化を獲得していくというような方法はでしょうか。

