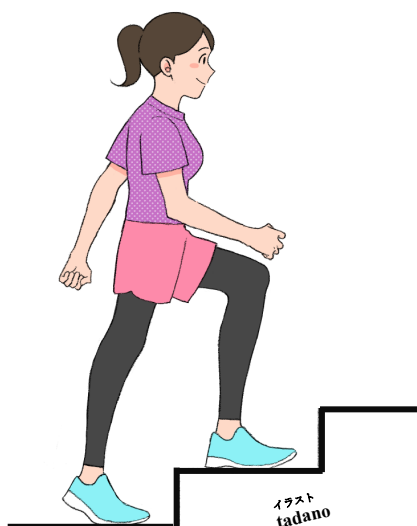


# 階段は最も優れたトレーニングマシン

移動にはできるだけ階段を利用して健康づくり！

階段は利用者の使い方によってエネルギー消費量を増す運動、持久力、筋力、瞬発力、平衡性や敏捷性を高める運動にも変化する無料の万能トレーニングマシンです。



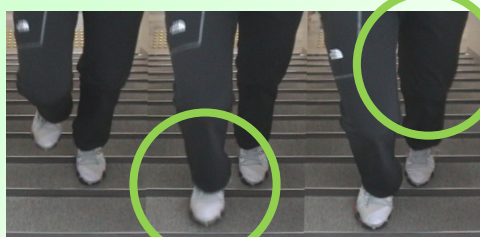
- 上り階段のエネルギー消費量は普通歩行の2倍以上！
- ゆっくり長く上れば持久力の運動！
- 大腿部前部を意識して上れば筋力トレーニングに！1段抜き、2段抜きはさらに効果的な筋力トレーニング！
- 飛び上がるように上れば瞬発力を高める運動！
- リズミカルに上れば敏捷性を高める運動！
- リズミカルに下りれば平衡性、敏捷性を高める運動！
- 下り階段は、ケガや障害に注意して利用すれば、最も効果的な筋力トレーニング！

階段の利用は、平地での身体動作より、上りの場合は心肺機能に、下りの場合は膝を中心とした関節に過度の負担がかかりやすいので、上りは循環器系の障害、下りは整形外科系の障害に対する注意が必要です。

特に下りの着地と膝の位置には注意が必要！

## 上り階段

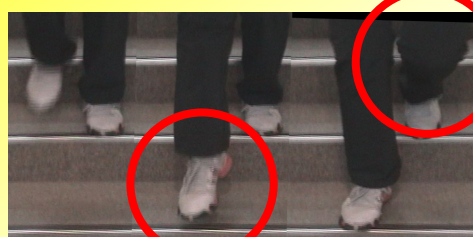
注意してなくても膝が真っ直ぐに保たれやすい



注意してなくても足裏全体で着地しやすい

## 下り階段

足首が固くなったり、膝の動きが悪くなると膝が外に押し出されやすい



外側着地が強くなりやすく、膝が外に押し出されやすい

上左図は上り階段、上右図は下り階段の足の動きです。上り階段は足裏全体で着地して、前後の脚とも膝の位置は比較的真っすぐに保たれています。これに対して下りは、足先の外側から着地して、前後の脚とも膝は外に押し出されています。下り階段の衝撃は平地歩行時の2倍以上あり、膝が外に押し出されると膝関節内側へ衝撃が集中し、膝関節障害の発症リスクが著しく高くなります。

階段の利用が健康状態に悪影響を及ぼす恐れのある場合は手すりを使ったり、横向きで一段ごとに両脚をそろえて上り下りをしたり、下りだけエレベータ、エスカレータを使用するなど段階的に調整しましょう。

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。