

みなさん、こんにちは。

秋。伊勢神宮、外宮（豊受大神宮）、
別宮（多賀宮）・（土宮）・（風宮）
へお参りに行ったときの事です。

別宮（多賀宮）ですが、98段の長い石段を上った小高い
丘の上にご鎮座されており、その長い石段を上らないと、
拝礼できません。ご存知の方もいらっしゃると思いますが
98段、長い石段、上がれるかどうか戸惑いました。

何故なら、ここ数年エレベーター・エスカレーターを利用して階段を使用する事がなかったから
です。でも、参拝の気持ちが勝って上るしかありませんでした。



多賀宮への階段 (写真 神宮の自然より)

そこで、ゆっくり自分のペースで上る、足をしっかり上げる
ことを意識、足の裏全体（踵から着地）を石段面に置く。
などを心がけてどうにか上れました。辿り着いたときには
息切れをしていましたがこれも自然のここのようです。
参拝を終えて下りようとしたとき、足の運びが軽いことに気
がついて我ながらビックリ。明るい気分になったことを覚えて
います。

石段を上って足運びが軽くなった理由をあげるとしたら、石
段を上ったことで、太もも（大腿四頭筋・ハムストリング）や、
ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）、お尻の筋肉（大殿筋）に
刺激を与えたことで、それぞれの筋肉が鍛えられた。

そして、心肺機能が向上し、酸素の供給がスムーズになった
ことなど考えられます。

長い石段を上り、心肺機能の向上や下半身の筋力強化の効果が得られたことで伊勢神宮参拝
以降は、出かけたときなど努めて階段の上り下りを続けております。

階段の使用が困難でない方には、お出かけの時など、エレベーターやエスカレーターがあっ
ても、できるだけ階段を使いましょう！ 無理のない範囲でのお勧めです。

階段の使用が困難でない高齢者の方が階段を上る際のポイント。

- ・姿勢は、背筋は伸ばして、視線は前方。

（背中を曲げない前傾姿勢でも大丈夫）

- ・足の置き方は、足の裏全体を階段に置く。踵からの着地を意識。
- ・自分のペースで一歩一歩ゆっくり階段を上る。
- ・バランスを保つためにも、必ず手すりには手を掛ける。



文・MITSUKO

