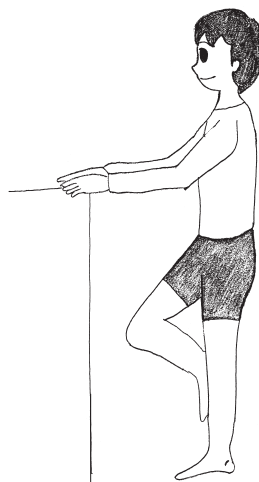


# 家庭でできる転倒予防運動

人は年をとるにつれて、体力がなくなり疲れ易くなります。これは筋力がなくなるのが原因で、70歳になると20歳の時の筋力の20%になることからわかります。特に下半身の筋力の衰えは著しく、体の筋肉の70%以上が下半身に存在することを考えても、年をとって筋力が低下すると、ふらつきが生じて転んでしまうこととなります。その結果、骨折が発生し「寝たきり」という結末にもなっています。

では、転びにくい体を作るには、どうしたら良いのでしょうか。転倒の原因は、①下半身の筋力低下、②体のバランス能力の低下と言われています。整形外科の専門家は、①下半身の筋力低下を予防する運動として、「大腿四頭筋訓練」を勧めています。これは図1のよう

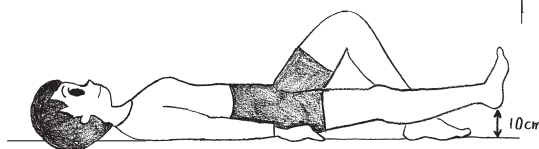
図2 「フラミンゴ運動」



に、床にあおむけになつて膝を伸して片脚を持ち上げ、10数えます。これを左右の足にそれぞれ5〜10セット行い、できれば1日に朝、夕2回すると良いでしょう。次に、②体のバランス能力の低下を予防する運動として、図2の「フラミンゴ運動」を勧めています。片足で約1分間立つ運動で、左右1回ずつを1日3回程度してみよう。

これは骨を強くするのに有効と言われ、両足で50分程度歩いたのと同じ程度の効果が骨にあるとも言われています。完全に片足立ちができない人は、手の指先で壁やテーブルを軽く触って行なっても良いでしょう。以上の家庭でできる2つの運動を毎日継続して行うことによって、転倒を予防して歩きましょう。生活す

図1 「大腿四頭筋訓練」



るためには歩くことが不可欠です。すべての基本は歩くことから始まります。ふらつきを予防し、転ばず楽しく歩きましょう。



佐伯地区医師会  
重野 陽一

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎201610