

安全に生活するための体づくりとは!?

「足取りがおぼつかないな」とか「今までは大丈夫だったのに最近よく転ぶな」など思うことはありませんか？それは運動が足りていないかもしれません。

現在、日本の高齢化は世界に類をみない速さで進んでいます。それにともない、介護を求める方の数も増加しています。「平成28年度国民生活基礎調査の概要」によると、介護が必要となった主な原因のうち、骨折や転倒は**第4位**に挙げられています。それほど「転ぶ」ということは生活を一変させてしまうくらいの危険があるのです。ですから、安全に生活するためにはまず「転倒しない体をつくる」という事が大事になってきます。

転倒の要因は①筋力低下、②歩行能力低下、③バランス能力低下、④今までに転んだことがあるか、などが上位を占めると言われています。これらの多くは運動する事で改善できる部分でもあるので、日頃から継続的に取り組んでいく事が大切です。



「自分は大丈夫だ」と自信のある方も、ぜひ以下の質問に回答してみてください。

- Q1** この1年間に転倒しましたか
- Q2** 横断歩道を青信号の間に渡りきる事ができますか
- Q3** 1km ぐらい続けて歩くことができますか
- Q4** 片足で立ったまま靴下をはくことができますか
- Q5** この1年間に入院したことがありますか
- Q6** 今までに脳卒中を起こしたことがありますか
- Q7** 転倒に対する不安は大きいですか、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがありますか

いくつあてはまりましたか？

もし、4つ以上あてはまった方は今後転んでしまう危険性が高いといえます。

この質問は「転倒アセスメントツール」といって転ぶ危険性が高いかどうかを判断する際に使用するものです。4つ以上あてはまった方は運動する事で転ばない体づくりをしていくことをおすすめします。

●転ばない体づくりをするには

年齢を重ねても筋力トレーニングによって、筋力をつけることが出来ます。以下に健康を維持するためのトレーニング方法をいくつかご紹介しておきます。

いつまでも元気で自立した生活をする為には、「転倒」の原因となる筋力低下を予防し、日々の継続的に運動をしていく事が重要です。いつまでも健康的な体作りをしていきましょう！

～健康を維持するためのトレーニング～

●歩きに関わるトレーニング

①座位での膝伸展（大腿四頭筋）

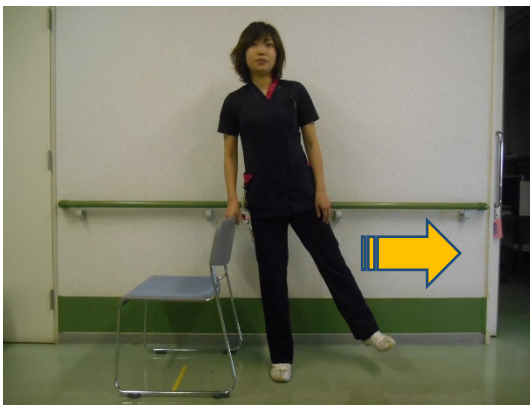


②立った状態での踵上げ（ヒラメ筋）



●生活活動量の維持・向上目的のトレーニング

③立った状態での横への片脚上げ（中殿筋）



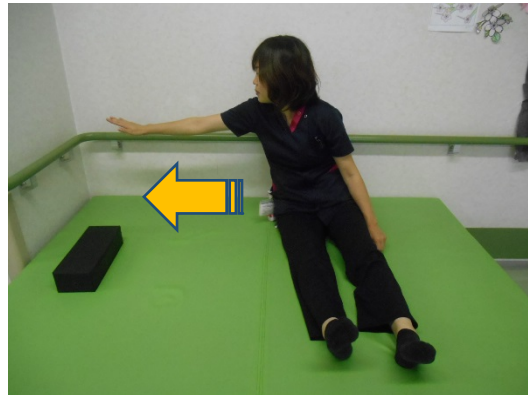
④立った状態でのもも上げ（大腰筋）



⑤仰向けの腹部引き込み運動、
腹式呼吸（腹横筋）



⑥座位での片手伸ばし（腹斜筋群）



<運動頻度>

- ・高強度であれば週2～3日、低強度であればそれ以上の頻度が効果的です
- ・週1日でも筋力維持は期待できるので継続する事が大切です
- ・10回反復を1セットとし、2～3セットを目標にセット数を増やしていきましょう