

転倒予防

バランスを鍛えるトレーニング



高齢の方の転倒

転倒から「要介護」に進んでしまうこともある



高齢の方は転倒に注意が必要です。転ぶと体へのダメージが大きく、打撲や骨折の痛みで思うように動けない日が多くなります。

毎日安静にしてばかりいると身体機能が衰えて、生活の機能全体が低下してしまい、そのまま寝たきりになったり介護が必要な状態になることも多く見受けられます。



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



介護が必要になった主な原因は

- 脳血管疾患(脳卒中など) 18.5
- 認知症 15.8
- 高齢による衰弱 13.4
- 転倒・骨折 11.8
- 関節疾患(リウマチなど) 10.9
- 心疾患(心臓病) 4.5

「転倒・骨折」は、要介護の原因の第4位になっています。

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 11月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

転倒の原因

身体

加齢によって身体機能が低下している

あてはまることはありませんか？

(かかっている病気や機能障害
などが原因の場合もあります)

- 階段は手すりや壁をつたって上り下りする
- イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分以上続けて歩くのがつらい
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶのではないかと不安を感じる



へいこう
「平衡感覚の衰え」や
「筋力の低下」が
考えられます。

対策は3~7ページへ→

環境

転びやすい環境で生活している

このようなことはありませんか？

- じゅうたんの端がめくれている
- 光が反射したり、照明が暗く床が見にくい
- 床に何かがこぼれている
- いつも通る所にもものが置いてある



自宅の寝室や居間など
慣れている場所で、
家具・布団・電気コード
といった身近なものに
つまづいて転倒する
方が増えています。

安全で転びにくい環境づくりをする



- ◎ カーペットはめくれないように角を固定する
- ◎ 敷居などの小さな段差をなくす
- ◎ 照明は明るくして、床がよく見えるようにする
- ◎ 電気コード類はひっかからないようにする
- ◎ いつも通る所はスッキリと整理整頓する



転倒しにくい 体をつくる

トレーニング

高齢の方は日頃から転倒を防ぐ心掛けが大切です。転倒を防ぐには平衡感覚と筋力を併せて鍛えることが効果的です。簡単にできるトレーニングで、転びにくい体づくりを始めましょう。

■平衡感覚を鍛える

平衡感覚とは、体の傾きや重心を感知してバランスをとり姿勢を保つ働きのことで、平衡感覚の衰えは転倒の原因の1つになります。平衡感覚に関わっているのは「目・耳・足の裏」のセンサーのような働きです。転倒予防にはまずこのセンサーを鍛えることが大切です。



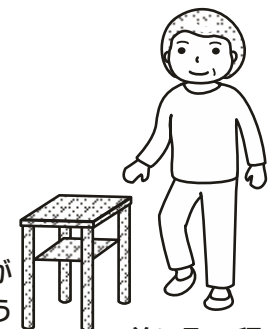
《平衡感覚や柔軟性で姿勢を保つ》

開眼片足立ちは平衡感覚を保つトレーニングです。体のバランスが崩れた時に姿勢を立て直す筋力や関節の柔軟性を高める効果もあります。片足立ちの姿勢を維持できる時間が長いほど転倒しにくいとされています。

両目を開いて立ち、片足を前方に上げてそのまま姿勢を保つ。
左右の足で、1日3セット行う。

片足立ち1分間は、ウォーキング50分と同じ効果があるとされています。

つかまるものがある場所で行う



前に5cm程片足を上げる

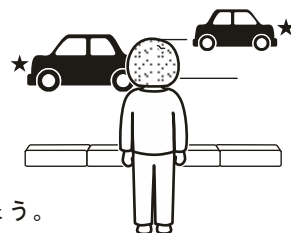
👁️ 《目》動体視力のトレーニング

動体視力は、動くものを見る能力のことです。周囲の情報をキャッチする目のセンサーの働きを高め、動体視力を鍛えるトレーニングでは、目の周りの筋肉も鍛えられ、周囲の情報を正確に捉えられるようになります。目の周りの血流がよくなり、スッキリする効果も得られます。

走っている車を目で追う

歩道から道路に対して直角に向いて、顔は動かさずに目だけで車を追いかける。右から来る車、左から来る車、どちらも視界に入ったら目だけで追いかける。

なるべく顔を動かさず目だけで追う



安全な歩道で行い、周囲の状況に十分気をつけましょう。

親指を目で追う

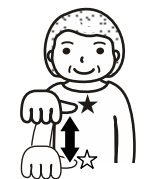
両腕を前にまっすぐ伸ばし、両手の親指を立てる。この姿勢で顔を動かさず、左右の親指をできるだけ早く交互に20回見る。

肩幅より少し広めに両腕を伸ばして親指を立てる



交互に見る

次に親指を立てた右手を横に倒して体の正面で上下に動かす。動かしている親指を目だけで20回追う。

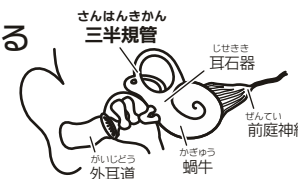


上下に動かす

優秀なスポーツ選手ほど動体視力が優れていると言われています。

👂 《耳》三半規管のトレーニング

耳の中には三半規管という、方向を感じるセンサーがあります。三半規管がうまく働かないと、体のバランスを保つことができません。三半規管を鍛えて体のバランスを保ち、転倒を予防します。



めまいや乗り物酔いには三半規管の働きが関わっています。

その場で回れ右をする

右足を一步後ろに下げ、回れ右をして後ろを向く。次にまた右足を下げ、回れ右をして前向きに戻る。左右10回ずつ行う。

転倒しないよう注意して行いましょう。



👣 《足の裏》^{しんぶちかく}深部知覚のトレーニング

足の裏には、体にかかる重さや位置などを感じる深部知覚というセンサーがたくさんあります。このセンサーを鍛えることで、体が傾いていることを敏感にキャッチして転倒を未然に防げるようにします。

同じ位置で足踏みをする

まず足を軽く開いた状態でまっすぐ立つ。指をまっすぐにして両腕を肩の高さで前に伸ばし、足元を見ずに正面を向いて50回足踏みをする。徐々に膝を高く上げる。

なるべく足の裏の位置が動かないようにする



裸足で行うと効果的

膝を上げすぎて転倒しないように、できる範囲で行いましょう。

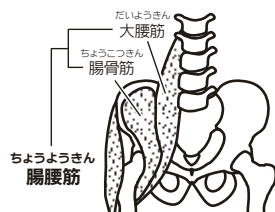
■筋力を鍛える

転びにくい体をつくるには、体をしっかり支える筋力が必要です。足・腰・お腹の筋肉を鍛えることは、転倒防止に役立ちます。体のバランスを保つためには、体の深層部にある「インナーマッスル」を強化することも重要です。

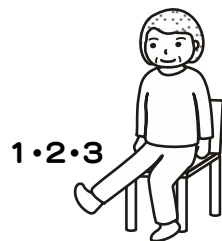


《つまずきを予防する》

足全体を上げる筋肉(腸腰筋)を強化して、つまずきを防ぎます。よい姿勢を保つためのインナーマッスルも同時に鍛えられます。



まずイスに浅く腰掛けて、背筋を伸ばす。右足を前へ伸ばして、伸びきった所でつま先を起こす。足を上げたまま3秒間静止する。かかとを床に下ろしてから足を元の位置に戻す。左右3回ずつ行う。



《踏みしめる足の力をつける》

イスに座り、前の床にタオルを置く。片足でタオルの端からたぐり寄せる。左右3回ずつ行う。



《股関節の動きをよくする》

イスに膝を開いて座り、四股を踏むような姿勢で10秒保つ。息を吐きながら上体を少し前に傾けて、さらに10秒保つ。2回を3セット行う。



《とっさの1歩を踏み出す力をつける》

太ももを鍛えて、体のバランスを崩した時にとっさの1歩をしっかり踏み出せるようにします。

片足を前にゆっくり大きく踏み出し、重心を落として姿勢を保つ。前足で床を蹴るような感じで、元の位置に戻す。8回を2セット行う。

横・後ろ・斜めに踏み出すトレーニングにも挑戦してみましょう。

床の滑りにくい所で行いましょう。



前方に体重を乗せるようにする



《バランスを保ちながら筋力を鍛える》

バランスボールに座っているだけで全身の筋肉を使い、インナーマッスルを鍛えたり、体のゆがみを整える効果があります。不安定なボールの上で体のバランスを保とうと三半規管が働き、平衡感覚も鍛えられます。

バランスボールの上に座り、足は地面につけてバランスをとり姿勢を保つ。慣れてきたらお尻を左右や前後にずらす。斜めにずらしたり回転させてもよい。



周囲には何も置かず、転倒しないように注意しましょう。決して無理をしないよう、慎重に行いましょう。