

令和も元気で過ごすために・・・ No.4

2020年1月発行

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

2019年7月は『自分のからだの変化を知ろう!』についてお話ししました。

今月は『転倒予防運動』をテーマにお伝えします。転倒を予防するために必要な運動は主に3種類あります。

ここでは一例を紹介します。

① ストレッチ(柔軟性向上)

からだを動かす時に使う筋肉や関節は、日常的に適度に伸ばしていないと硬くなっていきます。

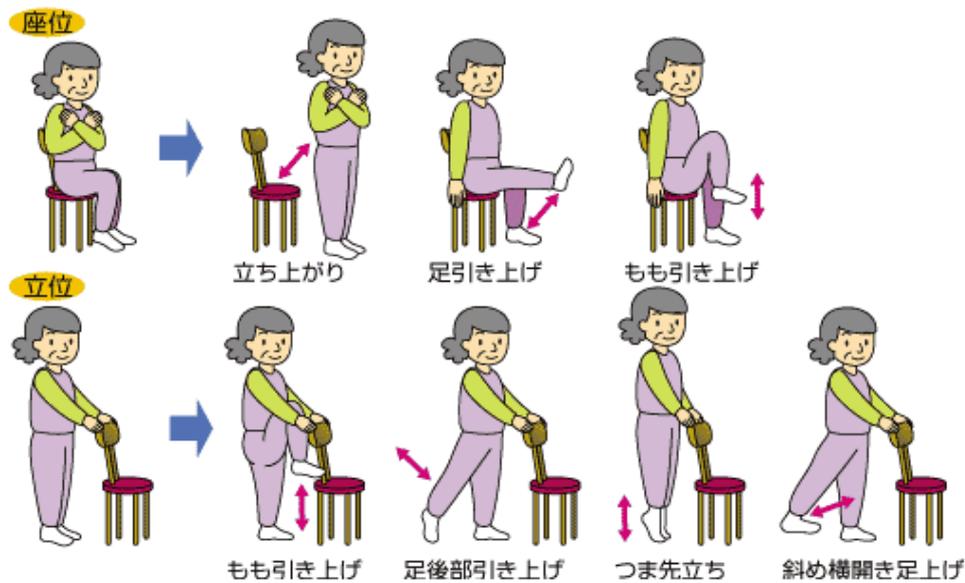
硬くなるとスムーズに動かず転びやすくなったり、転びそうになった時に立て直すことができなくなります。

ポイント

- *呼吸を止めないこと
- *反動をつけずゆっくり伸ばすこと
- *痛みの無い範囲で20～30秒伸ばすこと
- *伸ばしている筋肉を意識すること

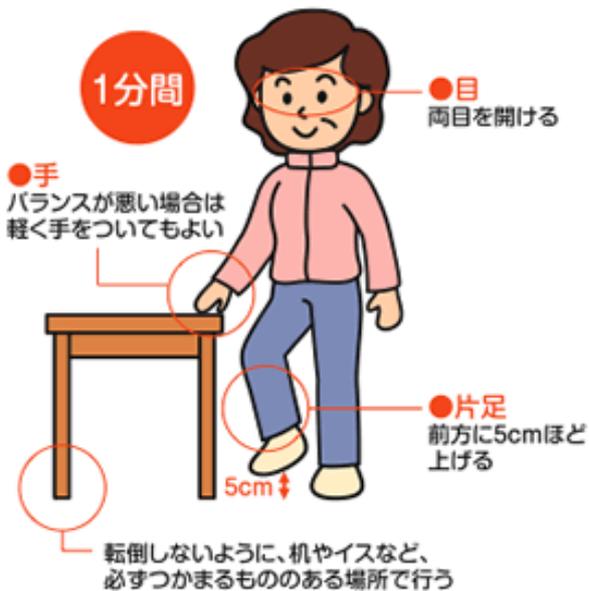


② 筋力増強訓練 ※左右10～20回ずつ 1日1～2セット 呼吸は止めない！



正しい方法で適度に筋肉を鍛えることで、何歳になっても筋力をつくと言われています。
筋肉に負荷をかけることで骨も強くなりますよ！

③ バランス（平衡感覚）訓練



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当

(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科)

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す
= 1日分

