

知っとくと ちょこっと得

こんにちは。

最近、70代後半の方から「家でよくつまずき転んだことがありましたが、昨年秋ごろから出掛けて体操を習慣化するようになり転ばなくなった～」こんなお話を聞きました。

幸いにして転倒して大事にいたらなかったようですが、年齢を重ねるとご自身が気がついていないところで歩幅が狭くなっていたり、足が上がっていなかったり、なんでもないところにつまずいて転びそうになったりします。原因は様々。筋力低下、姿勢の変化、バランス能力の低下もそうです。そこで、先ずはご自宅でもできるバランス能力改善のためのタンデム立位、タンデム歩行、片足立ち運動をご紹介します。ご興味のある方はバランスを崩して転ばないように安全な場所を確保して、補助となる壁や椅子などの側で行うといいですね。バランス能力を高めて、転倒予防に備えましょう！

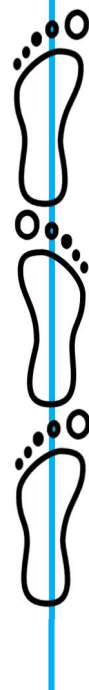
【タンデム立位のやり方】 図1

- ① 右足のかかとを、左足のつま先にしっかり当てて、10秒くらい立ちます。
 - ② ゆっくり足の位置を変えて10秒くらい立ちます。
- ①②の動作をご自身の体力に合わせて2～3回繰り返してみましょう！

図1



図2



【タンデム歩行のやり方】 図2

- ① 一直線を歩いてみましょう！
- ② 右足のかかとを左足の爪先に当てて一歩前に踏み出します。
- ③ 次に、左足のかかとを右足の爪先に当てて一歩前に踏み出します。
- ④ バランスをとりながら、この動作をご自身の体力に合わせて2～3回繰り返して歩いてみましょう。

かかとからの着地を意識しましょう

図3



【片足立ち運動のやり方】 図3

- ① 両足を揃えて立ちます。
- ② 両手を腰にあて、右足に体重をかけ、左足をゆっくりふとももが床に平行になるくらい持ち上げます。
- ③ この姿勢を5秒くらい維持します。
- ④ 次に、左足に体重をかけ、右足をゆっくりふとももが床に平行になるくらい持ち上げ、5秒くらい維持します。この動作をご自身の体力に合わせて2～3回繰り返しましょう。

最後に、めまい、痛み、足腰に力が入りにくく転びそうになる、中には思わぬ原因が背景にあるケースもありますので、医療機関（かかりつけ医）にご相談しましょう

文・MITSUKO



コミュニティふらっと東原で開催している「あさ北きずなサロン」では、毎月第1水曜日に、暮らしの中でちょっと気になることを介護や医療の専門職が、適切な情報や解決策のサポートをしています。ご希望で簡単な健康チェックも致します。毎月第3水曜日には、河北総合病院の看護師さんによる「爪と足の相談室」も開催しています。

《開催日：8月7日（第1水）・21日（第3水） 9月4日（第1水）・18日（第3水）》