

前号に引き続いて松永明子先生に転倒予防のお話しをうかがいます。今回は転倒予防の運動について分かりやすく説明していただきます。ぜひ、実際に試してみてください (M.T.)。

さて今回は、前回に予告したロコモ予防のための運動についてお話したいと思います。

ロコモとは、骨・筋肉・神経などの運動器の機能が低下することで引き起こされる転倒危険病＝**運動器機能低下症候群**のことでしたね。膝や腰の痛みなどの原因疾患がなくても、長年の運動不足や肥満などによってもロコモに陥る可能性があります。心当たりのある方は今日から一緒に運動を始めましょう。

## 骨や関節を弱らせないために

骨の強さを高めるにはカルシウム!!とすぐに思いつくでしょうが、牛乳や小魚を食べるだけで骨が強くなるわけではありません。肝心の骨にカルシウムを取り入れられなければ効果は出ないのです。

運動によって血流が良くなったり、骨に刺激が加わることでカルシウムの吸着が促されます。特に、重力に垂直方向へ圧力をかける＝立つことや筋肉を収縮させて骨をたわませることが



骨を強くしていくのです。

まず重い腰を上げて立つ、これがロコモ予防に必要なことなのです。

## いよいよ運動開始!

運動を始める前に、ご自分の体重より重い、つかまっても倒れないものを探してください。例えば、椅子やテーブルです。軽すぎてグラつくイスには何か重いものを載せましょう。



## 三度の食事と…

松永 明子

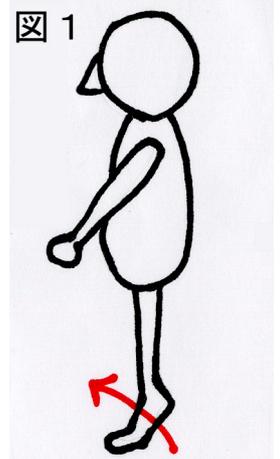
以下に紹介する運動はすべて、ふらつく場合には必ずつかまりながら行ってください。無理をして転べば元も子も

ありませんから、十分気をつけましょう。

### ①つま先立ち (図1)

まずはかかとを上げて、つま先立ちになります。そして、トンと体に響く程度の感覚でかかとを下ろします。これは、骨に刺激を与えて、骨量を増すための運動です。1日50回ほど行います。

また、同じつま先立ちですが、ゆっくりかかとを上げてゆっくり下ろすとふくらはぎの筋肉を鍛えるこ



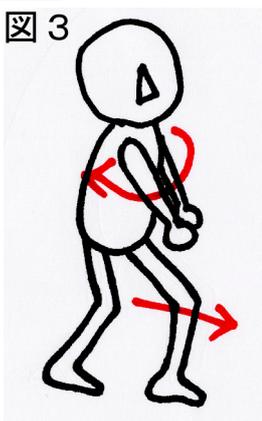
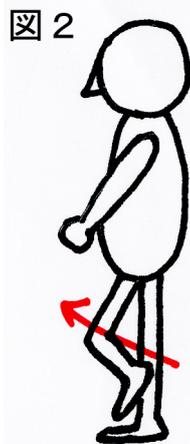
とができます。これは1度に10回、1日30回程度行いましょう。

## ②片足立ち(図2)

次に、片足で立ちます。上げる足は床から離れれば十分です。そのまま1分間頑張ります。そして、足を変えてまた1分間。これを1日3回行います。

この運動は、骨に荷重をかけて強化するのはもちろん、股関節の周りの筋肉を鍛えて足の支持性を高めてくれます。女性に多い股関節頸部骨折の予防にも有効だと言われていますから、地味な運動ですがしっかり続けましょう。

私は毎日歯みがきをしながら片足立ちをしています。上の歯で1分、下の歯で1分、一石二鳥でおススメです。



## ③スクワット(図3, 図4)

一つめは、椅子かテーブルに対して横向きに立ち、体をねじって両手でつかまります(図3)。そのままつかまっているのと反対側の足を大きく前に踏み出します。ゆっくり膝を曲げ、踏み込むようにして足の裏全体に体重をかけていきます。太ももの筋肉にハリを感じながら3つ数えて足を戻します。左右の足で1度に10回づつ、1日20~30回が目安です。

二つめは、肩幅ほどに足を開いてゆっくり膝を曲げ腰を下ろします(図4)。1, 2, 3, 4で膝を

曲げ5, 6, 7, 8で戻ります。あまり頑張りすぎると尻もちをついてしまうので、両もものハリを感じながらできる範囲で結構です。これも1度に10回づつ、1日20回程度行います。



つかまっても転倒への不安がある方は、椅子からゆっくり立ったり座ったりの運動をしましょう。慣れてきたら、椅子にお尻がつく寸前でまた立ち上がるようにしてみてください。

## ④後ろ向き歩き

これは、文字通り後ろ向きに歩くものです。家の中に手すりがあれば最適なのですが、なければテーブルに手を置いて伝うように歩きます。

まず前向きで5歩進み、そのまま向き直らずに後ろ向きで5歩下がります。転倒の危険が高いので、必ずつかまって行います。不安な方は誰かに後ろに付いてもらいましょう。

慣れてきたら、傾斜のあるところや階段でもやってみたいところですが、いずれにしても手すりがあるところで行ってください。

一度に5歩づつ、行ったり来たりを5回程度行います。

## 継続は力なり

今回は4つの運動を紹介しました。回数が書いてありますが、あくまでも目安なのでご自分の体力に合わせて加減して下さい。

運動をする上で大切なのは、毎日続けることです。一度に無理をして疲れ果てるより、適度な運動を毎日続けることで効果が出ます。

三度の食事を忘れないように、毎日の運動もみなさんの生活に取り入れて下さいね。(松永)