

『 足を鍛えて転倒予防 』



年を重ねるにつれ、脚の筋力量が減り、脚を上げる筋力も弱くなるため、歩幅が狭く、つま先もあがりにくくなり、すり足で歩くようになります。すると、敷居やカーペットの端など、ちょっとした段差でつまずいて、転倒しやすくなります。

転倒を防ぐには、脚をしっかり上げる為の筋肉を増やし、筋力を強化する必要があります。

筋力は、何歳になってもトレーニングによってある程度取り戻すことが可能です。テレビを見ながらできる簡単な運動を2つ紹介しますので、試しに毎日行ってみてください。ただし、体調が悪い時は行わないようにして下さい。

椅子に腰掛けて両手で椅子の座面をつかみ、

膝を曲げたまま、右足をゆっくりと上げてから、下ろす。次に左足も同様に行う。

片方の脚をゆっくりとまっすぐに伸ばしてから、下ろす。それぞれの運動を左右10回ずつ行います。呼吸は止めずにゆっくりと動かしましょう。

少しの運動でも足が鍛えられて、転倒を予防できます。



鹿児島厚生連病院

理学療法士 齊藤 義光