

「転ばぬ先のつえ」とは、安全だと思っても、万が一のことを考えて用心するに越したことはない、という教えです。健康面で考えれば、普段から規則正しい生活を送ることだと思えます。

さらに高齢になると、転倒することが多くなります。単なるけがにとどまらず、後遺症が出たり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

転倒を防ぐには、文字通りのつえを使うのも一つの対策で

技あり！

ほねつぎの

健康術

21

転ばぬ先のつえ



す。ただ、つえを嫌がる人もいます。その場合は代わりに、筋力、バランス能力、柔軟性などの向上に努めることが大事になります。

筋力の向上にはウォーキングをお勧めします。散歩や買物でなるべく階段を利用して、1つ手前の駅で降車して歩いてみるなど、ひと工夫しましょう。

バランス訓練では、歯磨きの間は片足立ちをして、1分以上立てるようにするのが効果的です。柔軟性の向上には、テレビのコマーシャルの間、ストレッチをするのもよいでしょう。これらの運動を行う習慣を付けましょう。ただ、無理な運動は故障の原因

になります。関節や筋肉に痛みがある場合には、専門家に相談してください。

高齢者の方々が、なるべくつえを使わないで健康的な生活を送ることができるよう願っています。

(藤田正一)

次回は3月14日掲載予定