

介護保険で要支援から要介護になる原因は、膝痛、腰痛などの関節疾患や転倒による骨折が約半数を占めています。痛みがあると体を動かさなくなり、やがて筋肉が衰えてスムーズに動けなくなりま

す。「介護予防」では、足腰のストレッチや筋トレ、バランス訓練が大切とされています。そこで、簡単にできる体操を2つ紹介します。

【つま先上げ・かかと上げ】

技あり！

ほねつぎの

健康術

28

足腰鍛え転倒予防



けゅっくり下ろします。この時、すねの筋肉に力が加わっていることを確認してください。すねの筋肉が衰えるともま先が上がらなくなり、つまずきやすくなります。

次に、いすに座ったまま、つま先を床に付けてかかとだけを上上げて、ゆっくり下ろします。この動きはふくらはぎの筋肉を鍛えます。

それぞれ15回くらい行いましょう。座って行うことで膝や腰に負担をかけずに、すねとふくらはぎの筋肉が強くなり転倒予防になります。

【1分間片足立ち】

両手を腰に置き、目を開けたままバランスを取りながら1分間片足で立ちます。左右1分ずつ1日3回行います。

バランス能力がつき転倒予防に役立ちます。

この時、上げた足を支えている足に付けないようにします。また、すぶつかまることのできる机など安定性のある物のそばで行ってください。

(稲毛英俊)

― 次回は20日掲載予定