

高齢になると、少しの段差や座布団などにも足が引っかかり、つまずいたり転倒したりすることがあります。

というのも、歩行する際に自分の感覚以上につま先が上がついていないことが多くなるからです。その原因に、つま先を持ち上げるすねの筋力の低下があります。

すねの筋肉のほか、後方のふくらはぎには、血液を循環させるポンプと体を持ち上げる役割をする筋肉があります。また、土踏まずには衝撃

を緩和する足アーチがあり、地面を捉え、バランス保持に重要な筋肉があります。これら3つの筋肉は運動し、立位保持や歩行に大きく関与しています。

そこで、これらを鍛える、つま先とかかとの伸び上がり体操を紹介します。

肩幅程度に両脚を開いて立ち、その場で「つま先を上げる(かかと立ち)」「かかとを上げる(つま先立ち)」「動作を交互に20回ほどリズムカールに繰り返します。

ポイントはお尻を後方に引かないようにつま先を上げることです。

不安定な場合はテーブルやイスなどで体を支えてもよい

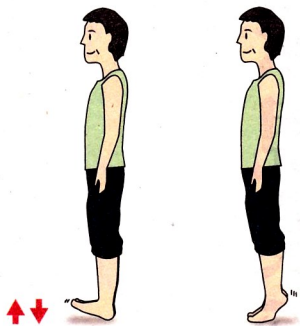
技ありノ

ほねつぎの

健康術

39

伸び上がり運動で転倒防止



ですが、慣れたら支えなしでやってみましょう。はじめはすねの前が疲れて重く感じるがありますので、無理をせず、徐々に回数を増やしましょう。

毎日繰り返せば、歩くときに足を前に出すのが楽になると思います。(田中清久)

次回は12月19日掲載予定