

冬は外出も億劫となり、家に閉じ籠もりがちの方も多いのではないのでしょうか。運動量の減少は筋力や関節の動きの低下を招き、転倒の原因となります。転倒による骨折は寝たきりにも結びつきかねず、十分な注意が必要です。

要な「センサー」として機能しています。わずかな揺れも感知して、その情報を脳に送り、姿勢を制御しています。今回は足首を使った簡単なバランス運動を紹介しましょう。まずは両足で立ち、つま先立ちとつま先上げをしてみましょう。安定して行えるなら、次は前後左右に体を揺らしてみましょう。

このとき、背筋を伸ばしたまま行うことが、足首の運動を活性化させるポイントです。高齢になるほど、バランスを崩した際に足を踏み出せずに転倒してしまうということがしばしば起こります。これは年齢に伴い反応の遅れが生じているためです。

さらに、足を大きく踏み出

技あり！

ほねつぎの

健康術

44

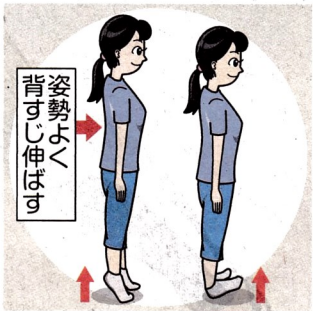
足首の運動で転倒予防

す運動を加えると、より転倒の予防につながります。

日常生活の中でできる簡単な運動を紹介しました。運動する際には必要に応じて手すりにつかまるなど、必ず安全を確保してください。

(大河原亮)

次回は3月13日掲載予定



姿勢よく
背すじ伸ばす