

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術

②②

## 転ばぬ先の杖は、「自力の一步」

筋力は年齢とともに低下します。しかし筋力強化の運動はなかなかハードなもの。そこで視点を変えて、転びそうなときに体勢を立て直す、反射神経を呼び起こす運動をしてみましよう。

日常生活で転びそうな場面を想像してください。例えば、歩行中につまずいたとき足が一步前に出ない。前方の人とぶつか

り転びそうになったとき一步後ろに下がれない。そんな感じですね。この「一步」をしっかりふんばることができれば、転倒は予防できます。そのトレーニングを行いましよう。

やり方は、まっすぐ立って四方向に一步足を出し、体重を支える動作を繰り返します。まずは、右斜め前へ一步出してみましよう。そして体重を支えやすい体勢を確認して元に戻します。

これを十回ほど繰り返し体で覚えませう。左斜め前も同じように。後方は、右斜め後ろ四十五度程度に一步下がり、体重移動をしても安定している体勢を探して確認。その一步を十回繰り返し。左斜め後方も同じ要領で。

この際、転びそうな状況を想像しながらふんばると、無意識で行う反射動作の習得につながります。転ばぬ先の杖は、まず、「自力の一步から」。簡単な訓練でも積み重ねが大切です。



今回の担当は

秋田県・荒川雅行  
でした