

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術

34

## 転倒予防のバランスアップ術

今年ラグビーワールドカップが日本で開催されます。ラグビーには「一人はみんなのためにみんなは一人のために」というすてきな言葉がありますが、これは体にも当てはまります。例えば片方の膝が痛むとき、反対側の下肢や腰を中心にした体幹などが動きを支えます。意識して考えなくても、体は自然に協力し合おうのです。

今回は各器官がフォローし合う力を利用して、体全体のバランスを維持し、転倒予防につながる運動をご紹介します。

床にテープなどを貼って、幅十五センチ長さ五メートルのまっすぐな道を作ります。その上をはみ出さないように一歩ずつゆっくり三往復歩きます。次に一キロ前後の重りを片手だけに持ち往路を歩き、反対の手に持



ち替えて復路を歩きます。

最後に十五センチ幅内で右図のように片膝を九十度に曲げて反対の膝を床につき、背筋を伸ばした姿勢を十秒間維持します。反対の足も同様に行います。根気よく継続するとバランス感覚が高まっていくでしょう。



今月は  
鹿児島県・橋口均  
の担当でした