

ジョイント

J O I N T

vol.93

[発行]

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

転倒予防

～運動して骨と体を鍛えよう～

骨を丈夫に保つためには、運動するのも大切な事の1つです。定期的に運動している人と、ほとんど運動をしない人の骨の量を測定してみると、定期的に運動している人の方が骨量が多かったという研究があります。適度な運動は、血液の流れをよくします。そして、運動して骨に刺激が加わることで、骨への血流も増え、骨を作る細胞の働きも活発になり丈夫な骨を作ります。今回は「運動」の特集です。

◎ 転倒予防に効果的な運動 ◎

足腰を鍛えましょう

寝て行う運動、座って行う運動、立って行う足腰を鍛える運動を紹介します。安全に行える運動から始めてみましょう。

また、運動を行う時は、次のことが大事になります。

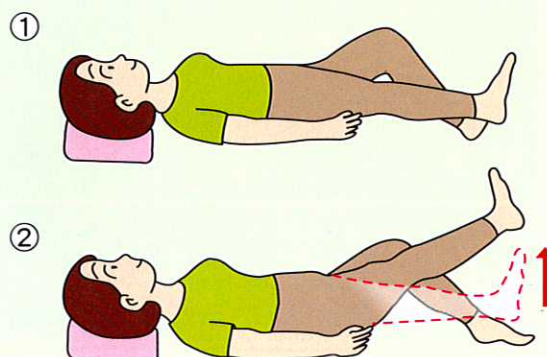


- ① 自分の体の状態にあった運動を行い、どこかに痛みがあるときや体の調子が悪いときは決して無理をしないようにしましょう。
- ② はじめは少しずつ運動を行い、徐々に回数や種類を増やしていきましょう。
- ③ 運動は毎日継続して行いましょう(継続して続けることで効果が現れます)。

足の上げ下げ

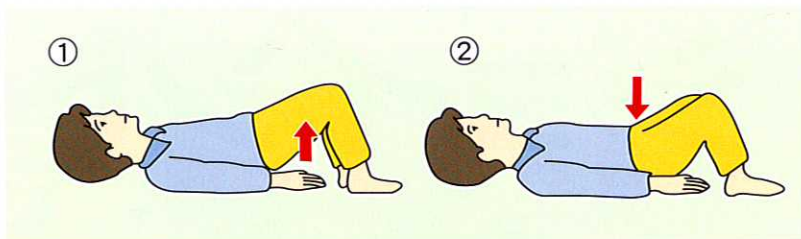
①あお向けになります。右足の運動をするときは、右の膝は伸ばします。そして、左の膝は曲げて、立てておきます。

②右側の膝を伸ばしたまま、左膝の高さまでゆっくりと持ち上げ、その位置で3秒間ほどとめておきます。そして、元の位置までゆっくり下ろします。『持ち上げた足の股のつけ根と膝に力が入っているか』確認しながら行ってください。



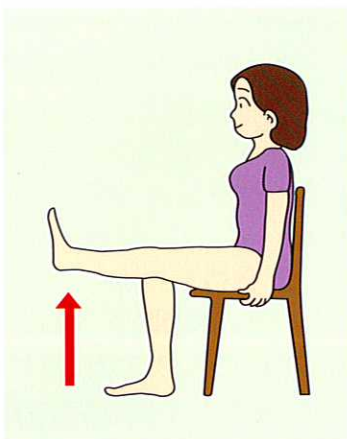
▶ おしり上げ

- ①両膝を立て、足に力を入れてゆっくりおしりを持ち上げます。
- ②その位置で3秒間ほどとめておきます。そしてゆっくりとおしりを下します。



▶ 膝伸ばし

- ①イスに深く腰掛け、太ももとすねがなるべく水平になるまで、5秒間くらいかけてゆっくりと片足を上げていきます。
- ②できるだけ膝をピンと伸ばします。
- ③5秒間くらいかけてゆっくりと足を下ろします。



▶ 片足立ち

右足で1分間、左足で1分間立ちます。最初は机や壁につかまりながら安全に行ってください。



《 《 足の指を積極的に動かしましょう 》 《 》

足の指をしっかり使えると、とっさの時に踏ん張ることができ転倒予防に役立ちます。また足の指を意識して動かすと脳が刺激されて認知症予防にもなります。

▶ 足の指ジャンケン



グー



チョキ



パー

▶ タオルギャザー

足の下にタオルを敷き、足の指を使ってタオルを引き寄せます。

- *踵が浮かないように注意してください。
- *足の指を大きく曲げ伸ばしすることを意識してください。



《 《 口の周りの筋肉を動かしましょう 《 《

口の周りの筋肉も動かさないと手足の筋肉と同じように動きにくくなったり、固くなります。物を食べたり、話をしたりと、口の周りの筋肉の働きはとても重要です。口を大きく開けたり、横に開いたり口をいろんな形に意識して動かしてみましよう。

■ ◎ 日常生活に運動を取り入れましよう ◎ ■

「運動」と言うと、きびしいトレーニングやスポーツをすることと思いがちですが、歩く、昇るといった日常生活のなかのなにげない動作を行うことも運動です。例えば、いつもより少し多めに歩いてみる、朝起きたら背伸びをしたり、歯を磨いているときに足踏みをするといったものです。無理なくできる運動を日常生活の中に取り入れてみましょう。



■ ◎ こんな歩き方になっていませんか？ ◎ ■



1度でも転んだ経験がある人は、「転ばないように」と考えすぎるあまり、目線が下を向き、腕の振りが小さく、歩幅が狭く、足を上げずに歩く「すり足、ちょこちょこ歩き」をしています。このような歩き方だと、視界が狭くなってしまい人とぶつかったり、つま先が上がっていないため、わずかな段差でもつまずいたりして転んでしまいます。皆さんは、そんな歩き方になっていませんか？

■ ◎ 上手に転ぶことも大切です ◎ ■

転ばないように用心しても、予期しないところで転んでしまうことがあります。このような時、普段から体を動かす習慣を持っていれば、とっさに何かにつかまって体を支えたり、倒れないように足を引いたりしてうまく回避することもできます。

しかし、どうしても転んでしまう時には無理な形でこらえるよりも、自分の意志で上手に転ぶことも必要です。頭を打たないようにあごを引き、舌をかまないように口を閉じ、体全体を丸めるようにして上手に転ぶとケガも最小限ですみます。

◀ ◀ 私たちの活動 ▶ ▶

救護班として フットサル大会に参加してきました！

8月3日(土)、4(日)に尼崎市ベイコム総合体育館で開催された『尼崎東ロータリークラブ杯中学1年生フットサル全国選抜大会』に救護班として参加してきました。2日間にわたり熱戦が繰り広げられましたが、大会中大きなケガもなく選手たちは元気にプレーしていました。



健康教室



坂平みやさん

8月23日金曜日、「Aloha！夏は元気にフラを踊ろう！」と題して第167回健康教室を開催しました。坂平みやさんとalohiのみなさんをお迎えし、フラを披露して頂きました。アロハの曲に合わせて、みんなで楽しく体を動かしました。



次回の健康教室のお知らせ

10月18日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「ロコモティブシンドローム」です。

たくさんのご参加お待ちしております。

テレビ体操放映中です

午前中3回（9時30～、10時30～、11時30～）
午後2回（16時30～、17時30～）第1リハビリ室でリズム体操やストレッチ、ラジオ体操や早口言葉など20種類の体操を放映しています。都合の合う方は是非ご参加ください。

モバイルサイト

右のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

