



つなぐ vol.143

[発行] 医療法人社団  
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

<ホームページアドレス>  
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

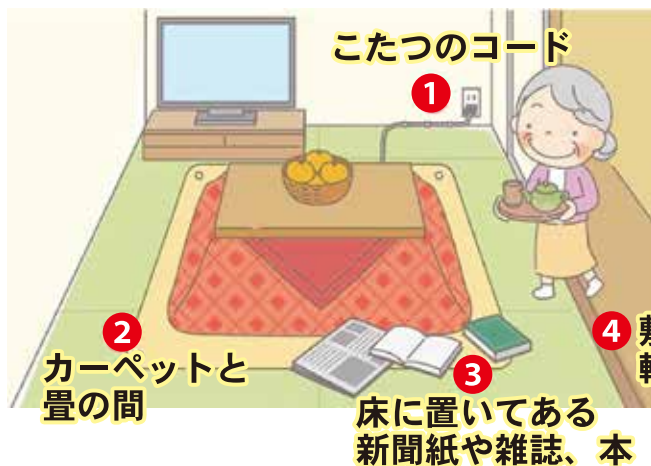
# 転倒とバランス



## ● ● ● 最近、ころんだことはありませんか? ● ● ●

日本では 1 年間に 20% 前後の人が転倒を経験するといわれています。転倒は年齢が高くなると増え、85 歳以上になると 4 人に 1 人が転倒しています。転倒すると 5~10% に何らかの骨折が起きます。また、要介護となった原因として「骨折・転倒」は、「認知症」・「脳血管障害」・「高齢による衰弱」に次いで、4 番目に多く、事故によるものでは 1 番大きな原因です。つまり、元気に過ごすために転倒は避けなければなりません。

転倒は「環境の原因」と「個人の原因」の二つに分けられます。環境の原因は、家庭内に原因があります。例えば段差につまずいたり、風呂場などの濡れている床ですべり、転倒します。段差をなくす、滑り止めをつける、手すりをつけるなど居住空間に工夫を加えることで、比較的容易に転倒を防ぐことができます。個人の原因は、加齢による身体機能の低下、病気や薬の影響、運動不足などが挙げられます。加齢に伴い、筋力や視力が低下し、バランス能力、移動能力も低下します。そこに運動不足が重なると、筋力やバランス能力、移動能力はさらに低下し、転倒しやすくなります。病気による体調不良や薬の副作用で起こる眠気やふらつきも転倒につながります。



転倒を防ぐには生活環境を整えることも大切です。

自宅で①~④のような場所がないか確認し、整理整頓を行い転倒予防につとめましょう。

## ●●● バランスとは？ ●●●

### バランスは大きく分けて2つ

- ①「静的バランス」とは、立っている状態や座っている状態を保ち続ける機能です。身体が転倒しないように姿勢を保ち続けるには筋力や骨による支持力が必要です。
- ②「動的バランス」とは、動きながらも転倒しない状態を保ち続ける機能です。動きを伴いながら身体を安定させバランスを保つ必要があるため、高い身体機能が求められます。

### バランス能力を低下させる要因

#### 1 筋力低下

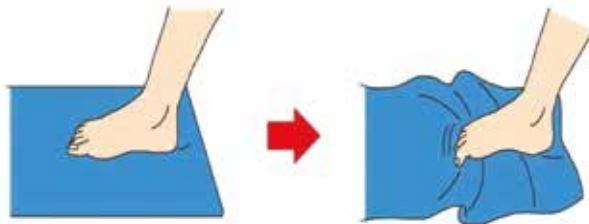
バランス能力に重要とされるのが股関節の横（お尻の横）にある「中殿筋」と呼ばれる筋肉です。この中殿筋は片足立ちを安定させる役割があり、高齢者の方はこの筋が萎縮しやすいです。



#### \* 中殿筋の筋力トレーニング

横向きになり上げる方の膝を真っ直ぐ伸ばします。  
下にある膝は曲げて横向きを安定させます。  
上げる方の脚を少し後ろにして横に脚を上げていきます。  
10回～15回行いましょう。

また、足の指を曲げる筋力も必要になってきます。足の指の筋肉は、片足立ちの姿勢を保つ際に姿勢が崩れないように働くため、バランスを保つのに必要な筋肉です。



#### \* 足の指の筋力トレーニング

床にタオルを敷きます。  
その上に足を置きタオルを手繰り寄せます。  
これを何回か繰り返していきます。

タオルの端に足を乗せる      タオルを足で手繰り寄せる

#### 2 感覚機能の低下

からだのバランスは3つの情報（感覚）がうまく働くことで保たれています。具体的には「目から入ってくる情報（視覚）」、「皮膚や筋肉からの情報、足裏などの圧感覚情報（体性感覚）」、「耳からの情報（前庭感覚）」です。加齢に伴い、これらの感覚機能が低下し、バランス能力が衰え、転倒しやすくなります。

### お知らせ

サッカーワールドカップ開催中、  
日本代表のユニホームを着て  
応援しました。





# 転倒予防につながる バランストレーニングを紹介します。

皆さんこんにちは！少しずつ寒くなってきましたが来年に向けての準備は進んでいますか？冬はケガが多くなりがちなので今回はバランス力を鍛えることで転倒を未然に防ぎ、元気に新年を迎えるお手伝いが出来ればと思います！

## バランス能力とは

バランス能力とは、背骨を安定させて姿勢を保つ力（座る時の姿勢や歩く姿勢を保つなど）と、体が不安定になった状態から体を安定させる力（つまづいた時瞬時に姿勢を元に戻す）のことで。

高齢者においては転倒の予防という点でしっかりと「立つ」、「歩く」ことは生活をしていくうえで重要な要素になります。

## バランスを鍛える簡単運動！

空いた時間にお手軽にできる運動をご紹介しますので是非やってみてください！

### 片足立ち(1分間)

※不安定な方は机などに手を置いて行いましょう

**効果** バランス感覚を高める  
太もも、体幹の筋力↑



- ①腕は楽にしてください
- ②少し足を上げたらスタート！

1分程キープします  
(始めは短い時間でも大丈夫です  
机や壁に手をついてもOKですので  
少しずつ1分間に近づけていきましょう)

※余裕がある方は股関節が直角になるように足を上げるとより効果的です



バランスを鍛える運動の中でも特にオススメが片足立ちです！1分間行うだけで姿勢の改善や筋力アップ、バランス能力の向上による転倒予防などさまざまな効果があります。これ以外に下記の運動もお手軽に行える運動としてご紹介いたしますので、ちょっとした時間に是非行って下さい！

片足立ち以外にもこれらの運動もオススメ！

### 踵上げ

**効果** ふくらはぎの筋力↑  
バランス感覚を高める

- ①イスなどに手を添えて  
両足をそろえます

- ②踵の上げ下げを  
10回頑張り  
ましょう！



### 腰回し

**効果** 姿勢の改善  
股関節をほぐす

- ①腰(骨盤)に手を当てます
- ②時計回り:10回  
反時計回り:10回  
大きく回すことを  
意識しましょう！



### タンDEM歩行(10歩)

**効果** バランス感覚を高める

- ①自身で真っすぐラインを  
決めて両足を縦に揃えます  
(木目等にすると良いです)

- ②そこからはみ出ない  
ように10歩程歩きます

※線から出ないように注意！



※無理のない範囲で行い、痛みが出た場合は中止してください

耳鼻咽喉科診察室より

第11回

花粉症シーズンは、  
どう過ごす??

～初期投与と注射薬～



今や花粉症は日本全国で4～5人に1人と言われるほどの国民病です。

花粉症に苦しむ多くの方々は、毎年シーズンになると内服薬や点眼薬などで症状をどうにか抑えているのが現状です。

しかし、治療に用いる**抗アレルギー剤は、服用してすぐには効果が出ない**ことをご存じでしょうか。個人差がありますが、効果が出始めるのに**飲み始めから1～2週間くらい**かかります。

つまり、症状が出てからではちょっと遅いのです。



この弱点をカバーする方法が、**初期療法**です。

初期療法とは、**花粉が飛ぶ少し前（2週間程度前）**から薬による治療を始める治療のことです。まだ研究段階ですが、「症状を軽くする、症状が出る期間を短くする、最盛期に使用する薬の量を減らす」などの効果が期待されています。今のところ、約半数の方に症状の軽減がみられ、およそ70%の方にプラス効果（症状の短期化など）がみられると考えられています。

例えばスギ花粉症の場合でしたら、一般的に花粉が飛散するのが2月中～下旬頃と思われます。したがって、この時期より2週間程度前の**1月下旬～2月初旬頃に来院して、抗アレルギー剤などの服用を始めると**、つらい症状が比較的楽になるということになります。



また最近では、これまでの花粉症治療ではなかなかコントロールできない方に**注射薬**も認可されました。使用には検査や過去の内服歴など条件がありますが、くしゃみや鼻水だけでなく、眼症状や鼻閉症状に強い効果が認められており、昨年花粉症シーズンの当院での症例でも、かなりの症状改善が認められました。**コントロール不良の方、人前に立つことが多い方、試験を控えている方**などには特におすすりめです。

今シーズンの花粉飛散量は、例年よりやや多くなるとの予報が発表されました。アレルギーシーズンをどう過ごすか、耳鼻咽喉科までぜひご相談ください。

耳鼻咽喉科 武部 真理子