

第13回

健康長寿講座

～ バランス能力の強化 ～



みなさんこんにちは！少しずつ春の足音が近づいてきていますが、まだまだ残雪は多く、路面も凍結している状況です。転倒は12月～3月にかけて多発し、半分以上は降雪の影響によるものです。転倒は他の傷病と比べ、骨折などの重篤な症状に繋がりがやすい傾向があります。今回は転倒予防に大切なバランス能力を強化する運動を紹介します。

① 立位での体重移動（レベル☆☆☆）



足を肩幅くらいに広げて立ち（膝は軽く曲げておく）、肩を水平に保ったまま右側に重心を移動し、真ん中に戻します。同様に左側に重心を移動し、真ん中に戻す。何度か繰り返しましょう。

② その場で方向転換（レベル☆☆☆）



膝を軽く曲げて立ち、脚を持ち上げて右足を90°開く。左足を右足に揃えましょう。この動作を4回繰り返して元の位置に戻ります。反対回りも行います。

③ 片脚上げ（レベル☆☆☆）



膝を持ち上げるように

左脚に重心移動しながら、ゆっくりと右脚を持ち上げ、ゆっくりとおろす。同様に右脚に重心移動しながら、ゆっくりと左脚を持ち上げ、ゆっくりとおろす。これを何度か繰り返します。※転倒に注意し、ふらつく場合は前や横に椅子を置き、軽く掴まりながら行いましょう。

④ タンデム立位・歩行（レベル☆☆☆）



《タンデム立位とは》

バランス能力を鍛える運動としてリハビリなどで行われています。

足と足の間隔を前後で長くすることで負荷を調整する

足を肩幅に広げ、前後に開いて立つ。右足のつま先に左足の踵（かかと）をつけて保持する。同様に左足のつま先に右足の踵をつけて保持する。慣れたら交互に続け、平均台の上を歩くようなイメージで歩いてみましょう。※転倒に注意し、ふらつく場合は前や横に椅子を置き、軽く掴まりながら行いましょう。

最初は1セットからはじめ、慣れたら2～3セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30



剣淵町地域包括支援センター

☎ 34-3955（ふれあい健康センター内）