

バランス感覚を鍛えて、 正しい姿勢を保ち 転びにくい体をつくりましょう。

監修:山崎 生久男 先生 (医療法人 札幌円山整形外科病院 理事長)

歩いているときにふらついたり、ちょっとした段差につまずいたことはありませんか?転びそうになったときにすばやく 体勢を立て直す「バランス感覚」を高めて、何歳になっても元気に動ける体を維持しましょう!

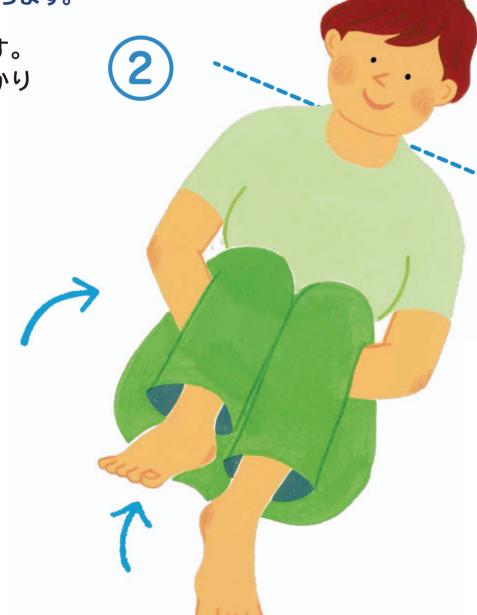
ひざ抱え足踏み体操

左右交互に10回

バランス感覚を鍛えて正しい姿勢を保ちます。

両ひざを立てて床に座ります。太もものうらで両手をしっかりつなぎ、ひざを胸のほうへ引き寄せます。





右脚をゆっくり上げて、左側に重心を 移します。両肩がなるべく水平になるように バランスをとりましょう。

ふとんやマットの上で行えば 転倒したときに安心です。

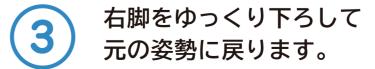


高齢者の転倒は寝たきりをまねくことも。

東京消防庁の調査*では、救急搬送した65歳以上の高齢者約28万人のうち、約8割が「転倒によるけが」でした。高齢者の転倒は骨折や寝たきりの原因となるため、日ごろからバランス感覚を鍛えておくことが重要です。

※2009~2013年救急搬送データから見る高齢者の事故(東京消防庁HP)







4 左脚 行い

左脚でも同様に 行います。