

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。

- ① 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とつなぎ、ひざを胸のほうへ引き寄せます。



②



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。



③

右脚をゆっくり下ろして元の姿勢に戻ります。

④

左脚でも同様に行います。



高齢者の転倒は寝たきをまねくことも。

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）

※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。