

転倒について(転倒予防体操編)

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士

守安 啓

前回は転倒する原因や転倒しやすい方の特徴をあげさせていただきました。今回は転倒を予防するために大切な運動を紹介します。

①片足立ち保持

60歳以上になると、20歳時の筋力を基準にした場合、足の力は男性で48%、女性で56%低下するという報告もあります。このように年を重ねてゆくと、バランスを保持する能力が衰えてくるため、目からの情報もバランスを保持するために多く利用するようになります。そのため、部屋や廊下などが暗いと転倒する危険性が高まります。転倒のリスクを少しでも減らすためにバランス能力を向上させる運動として『片足立ちの保持』が有効です。写真にあるように指を置いた反対側の足を軽く持ち上げます。手すりに指を2本程度置いた状態で行ってください。(写真①)



写真①

危ないのでこの運動は行わないでください。

②筋力トレーニング

転倒予防に必要なトレーニングとして、今回は膝を伸ばす筋肉と股関節の外側についている筋肉のトレーニングを紹介します。膝を伸ばす筋力トレーニングは、ベッドの上や床の上で膝を伸ばした状態で座り、つま先を天井に向けて、足全体を持ち上げます。(写真②)。

股関節の外側の筋力トレーニングは椅子に両手を置いた状態で足全体を外に広げる練習です(写真③)。

どちらも10回〜20回を3回程程度するとよいと思います。



写真②



写真③



③二重課題トレーニング

近年、転倒予防に効果があると注目されているものとして、二重課題トレーニングがあります。二重課題トレーニングとは、二つのことを同時に言うというトレーニングです。例えば、歩きながら簡単な計算問題をすることや、足踏みをしながら野菜や動物などの名前を思い出せるだけ声に出して言うなど、つまり体と脳を同時に刺激することです。二重課題中は歩行速度が低下し、歩数が

増加します。極端に歩行速度が低下している方は転倒への注意が必要です。

以上のように転倒予防のためには単に筋力の維持・向上だけではなく、体のバランスや注意力などもふまえてトレーニングをしていく必要があります。上記の片足立ちの練習や二重課題トレーニングなども取り入れていただけたらと思います。