



歩みに向けての第一歩

もう、ふらつかない！

4カ月間の短期集中型教室（元気はつらつ教室）にて

実例2

▶圧迫骨折後、動作時に腰痛がある▶円背で、腹部や腕、足の筋力が低下している▶散歩、洗濯物を干すことができない

アドバイス

▶骨盤を起こす▶骨盤周囲の筋力を高める運動を行う（腹筋の強化）▶セラバンド（ゴムバンド）を使って肩甲骨周囲を動きやすくし、重心移動をしながら立ち座りの運動を行う▶テニスボールを使いながら、足底の感覚を高める運動を行う▶マットの上で四つんばい運動を行い、体幹部を鍛える

結果

毎日、自分で運動を行ったところ、腰痛が軽減され、姿勢も改善された。また、全身の筋力も高まり、友人宅への散歩や洗濯物干しができるようになった。

実例1

▶前屈みの姿勢で歩幅も狭く、すり足ぎみに歩く▶椅子から立ち上がりにくく、座るときにも「ドスン」と座っている

アドバイス

▶お尻の下に丸めたバスタオルを入れ、骨盤を正しい位置に戻す運動を行う▶セラバンド（ゴムバンド）を使って肩甲骨周囲を動きやすくし、重心移動をしながら、立ち座りの運動を行う▶マットの上に横になりながら、上半身と下半身の協調性を高める運動を行う

結果

自宅での運動を毎日行ったところ、姿勢が改善され、両腕を大きく振って歩幅を広くとりながら歩けるようになった。また、椅子からの立ち座りもスムーズになった。

スピード、歩幅、足の上げ幅が低下すると、転びやすくなります。

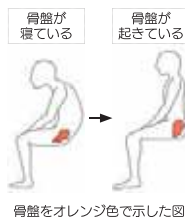
歩くのに必要なのは下半身の動作だけだと思われがちですが、実は上半身の動きがかなり重要なのです。



みんなてやるから頑張れる！



筋肉や関節の固まりがほぐれることで、可動域が広がります。



骨盤をオレンジ色で示した図

転倒予防に大切なのは、筋力を付けることだけではありません。ただ単に筋肉を付けても、姿勢が悪ければ、転倒しやすくなります。ポイントとは、「体幹の筋肉があること」、「骨盤が起きて姿勢が良いこと」、「柔軟性」です。特に、股関節の柔軟性は「歩く」「動作や「転び」のようになった時に必要です。骨盤が寝ている状態では、なおさら、バツと足が出にくくなります。

自分の日常生活の範囲内で、習慣になるような活動を行うことが、転倒予防につながります。

また、食事からの飲み込みづらさも姿勢と関係がある場合があります。骨盤が寝ている状態では、顎が前に出てしまったため、嚥下障害が起こりやすくなるのです。そういった人は毎食時に、筒状に丸めたバスタオルをお尻に敷けば、姿勢が良くなり、食べやすくなります。筋力は30歳代から徐々に衰え始めますが、60歳代からはますます衰えやすくなります。寝る、座るといった動作以外に、一日に40分くらい体を動かすことで、筋力は維持できます。

「動作」の専門家に転倒予防についてインタビュー！



頼りハライフサポート理学療法士 奥由 汀美さん

介護予防の事業を担当している。気分転換は温泉巡り。

牧之原市の高齢者の現状

本市における介護保険申請の要因は、「転倒・骨折」が2位であり、全国と比較すると順位も割合も高い状況です。転倒・骨折で要介護状態になることを予防するためには、元気なうちから専門家によるアドバイスや指導を活用しつつ、周りの人たちと一緒に介護予防活動に取り組む必要があります。市では、高齢者や介護事業所が専門家を活用しやすくなるよう、さまざまな取り組みを行っています。

地域の集まりの場へ理学療法士を派遣します

無料です

筋力アップ・身体機能改善を目的とした体操や、サロンなどで生かせる運動などを紹介します。

【応募要件（①②を両方満たす団体）】

①月1回以上活動している市内の団体

②まきのはら元気アップ体操を実施している団体

※理学療法士を派遣できる日程は限られていますので、事前に問い合わせてください。

※まきのはら元気アップ体操のDVDを配布しています。

【問い合わせ】健康推進課 ☎0024

これまで、「動作」の専門家である理学療法士は、総合病院や整形外科の中にいることが多く、助言を受けたり、活用したりするためには、病院を受診する必要がある。しかし、最近では、身近な地域に出て活躍している理学療法士も、だんだんと増えてきています。今回は、実際に理学療法士が介護施設や介護予防教室などで指導している内容を参考に、「転倒予防」のために必要なポイントをお知らせします。

問い合わせ 長寿介護課

加藤

☎ (23) 0076