

## 転倒予防！



よくつまずいて転倒しそうになる。振り返れば特に目立った段差はないのに足がもつれる。そんな経験は誰でも一度はあるはず。「つまずく」を漢字にすると「躓く」。即ち、足の質に問題があるかも。。。？！

### チェック

段差もないところでよく躓いて転びそうになることがある。

はい いいえ

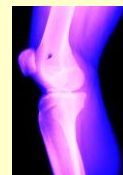
### 骨粗鬆症(にっそしょうしょう)を予防しよう！

お年寄りが歩行中、何かに躓いて転倒。その後、顔に痣(あざ)や腕の骨折といった大けがになることもしばしば。骨密度や骨硬度が正常でない場合、大けがにつながる可能性があります。

骨粗鬆症の予防には、骨への適度な刺激や負荷が必要になります。この“適度な”がポイント。

“適度”を通り越すと負荷から負担に変わります。

「歩く(陸&水中)・筋力トレーニング」によって強い骨を作りましょう！



骨密度：単位体積あたりの骨量のこと。

骨硬度：適度にしなりのある骨が良い。硬すぎず、柔らかすぎず。

### 転倒の原因

先述したように躓いて転倒、それが大けがにつながる。という負のサイクルを順に考えると、先ず「転倒しない体づくり」が必要になりそうです。

歩行中、何もないうところで躓いてしまう原因のひとつに「前脛骨筋」の衰えが考えられます。前脛骨筋は脛の外側にある筋肉で、つま先を引き上げる役目をもつ筋肉です。

前脛骨筋の筋力低下 ⇒ 転倒 ⇒ 加齢により反射神経の衰退 ⇒ 手が地面に着くことが遅れる ⇒ 骨粗鬆症の為骨折。又は顔をぶつける大けがということになります。

普段の歩行からつま先をしっかり上げる習慣が必要です。

ちなみに意図的に鍛える方法として「トゥレイズ」というトレーニングがオススメです。

車のアクセルペダルを踏む動きです。

詳しい方法はスタッフまでお気軽にお尋ねください！

かんたんエクササイズ  
トゥレイズ⇒

