

県健康づくり推進課
☎0742・27・8682 ☎0742・22・5510

足腰の筋力をつけて、転ばない体をつくろう ～いつまでも若々しく、健康長寿をめざそう～

高齢になると、
なぜ、転び
やすくなるの？

- ①足が上がらなくなる…足全体やつま先が上がらず、物に引っかかりやすくなります。
- ②バランスがとれなくなる…体のバランスがとれず、つまずくとふらふらしてしまいます。
- ③身のこなしが鈍くなる…車や自転車などから、とっさに身がかわせなくなります。



転倒から寝たきりまでの経緯



転倒しないための体操

●フットケア

足首と足裏、足指をほぐして柔らかくしておけば、転びかけても踏ん張りやすくなります。(左右交互に3回ずつ行いましょう)

- ①足指を曲げます。
手で足の指を持って90度ぐらい曲げましょう
- ②足の裏マッサージ
足首をやわらかく
- ③足指マッサージ
足指の間に手の指を入れてぐるぐる回します

●つま先立ち運動

ふくらはぎを鍛えます。(5～10回行いましょう)

- ①壁に向かって立ちます。
背筋はまっすぐのばします。
- ②つま先を軸にしてかかとを上げます。
3～5秒くらい停止してから、かかとを下げます。

●少しだけスクワット

立ったり、座ったりに役立つ、太ももやすねの筋肉を鍛え、足腰を強くします。(5～10回ぐらいからはじめてみましょう)

- ①まっすぐ立ちます。
足は肩幅ぐらいに広げて立つ
- ②膝を曲げます。
太ももとふくらはぎの筋力を鍛える
深く曲げるとひざを痛めるので曲げすぎない
背すじはまっすぐに

●一本足立ち運動

足の付け根の骨(大腿骨頸部)を強くし、バランスをうまくとる能力を鍛えます。(左右交互3回ずつ行いましょう)

- ①まっすぐ立ちます。
- ②片足を上げます。
男性20秒、女性10秒からはじめてみましょう

体験談

3か月の介護予防の訓練修了後、杖がなくても歩けるようになった田原本町在住の萩原ヨシ子さん(90歳)にお話を伺いました。



町の地域包括支援センターの職員に誘われて参加しました。ひもを使ったりハビリやマシントレーニングは、普段使わない筋肉を使い筋力アップにもつながります。1回約90分で週2回。他の人がやっているのを見ると頑張れるし、一緒にやれば自然と体が動きます。現在は、夕食前に足踏みや腹筋運動をし、毎日日記もつけています。今は、とても幸せです！

テーマ「介護予防」

9月号で募集した川柳の中から優秀作品を紹介します。

- 「貯金では 買えぬ貯筋に 出かけましょ」
三浦 康代さん(大和高田市)
- 「手すりつけ ころばぬ先の つえがわり」
平田 照子さん(生駒市)

健康川柳募集 !!

テーマ：脳卒中について

応募先：ハガキで「〒630-8501(住所不要)健康づくり推進課・健康推進係」まで。11/19(金)締切(消印有効)。

優秀作品は、来年1月号「奈良養生訓」に掲載します。