

# すこやか大陸

47号  
2010

## 健康への切り札② 骨折・転倒予防特集

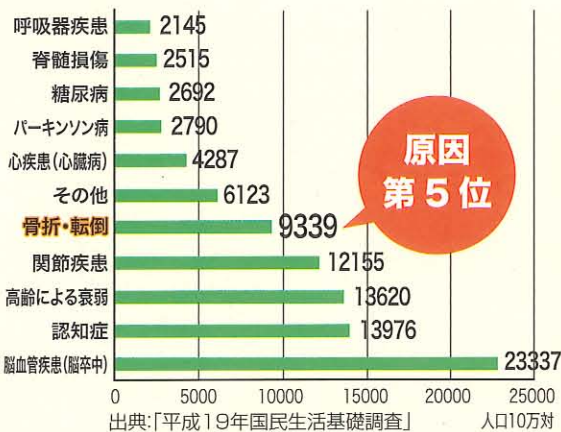


こ

転ばぬ先の  
からだづくり

### 介護が必要となった 主な原因 DATA

介護が必要となった主な原因として、「骨折・転倒」は第5位に挙がっています。介護状態にならないためには、生活活動を維持するとともに、「骨折・転倒」を予防していくことが重要です。



### 骨折・転倒の危険度チェック

- 当てはまる項目に ✓ をつけましょう。
- 過去1年に転んだことがある 5点
  - 杖を使っている 2点
  - 背中が丸くなってきた 2点
  - 毎日5種類以上の薬を飲んでいる 2点
  - 歩く速度が遅くなってきたと思う 2点

合計 点 ※7点以上は「要注意」

(鳥羽研二他:日本老年医学会雑誌 2005;42:346-352より引用)

転倒を予防するために、今日からできることは…

介護状態にならないために…!

骨折  
転倒

今日からできる

予防トレーニング

危険度チェックの結果はいかがでしたか？7点以上の要注意レベルの方はぜひトレーニングに挑戦してください。7点以下の方も日頃のトレーニングをおすすめします。

## 骨折・転倒予防のための6か条

- ① ストレッチで筋肉の柔軟性を高めよう！  
……▶ (すこやか大陸 46号ストレッチング特集参照)
- ② 足、腰、腹部の筋力を高めよう！ ……………▶ **A**へ
- ③ バランス能力を高めよう！ ……………▶ **B**へ
- ④ 足の指の動きを良くしよう！ ……………▶ **C**へ
- ⑤ 骨を丈夫にしよう！ ……………▶ **D**へ
- ⑥ 転びにくい歩き方(コアストレッチウォーキング)を身につけよう！  
※すこやか大陸43号「体のコアを鍛えよう」にも詳しく方法が掲載されています。  
…………▶ **E**へ

### 筋力 トレーニング の注意点

- ❗ 行う際には呼吸を止めないようにしましょう。
- ❗ ゆっくりした動作で反動をつけないようにしましょう。
- ❗ トレーニングしている筋肉に意識を集中するとさらに効果がアップします。
- ❗ 初めは少ない回数から行い、慣れてきたら徐々に回数を増やしましょう。
- ❗ 週に2回以上行うと効果的です。運動習慣を身につけましょう。

# E

## 転びにくい歩き方トレーニング

コアストレッチウォーキングで身体のコアを鍛えましょう。

### コアストレッチウォーキングとは…?

コアストレッチウォーキングとは、小林寛道東京大学名誉教授が提唱するウォーキング技術です。ひねり動作を加えて、コアと呼ばれる身体の深い部分の筋肉を引き延ばしながら歩くことから「コアストレッチウォーキング」と呼ばれています。

コアストレッチウォーキングには **うれしい効果がいっぱい!**

- 歩く姿勢が良くなる。
- 転びにくくなる。
- 早く、楽に長く歩くことができる。

安全性 効率 速度

下半身中心の歩きではなく、全身を使った歩ぎができます。

コアを鍛えると、健康増進や運動能力の向上、歩行能力の向上に効果的です。内臓の働きを活発にし、身体の柔軟性を増したり、肩こりや腰痛の予防にも効果的であると考えられています。

### これがコアストレッチウォーキングの歩行スタイル!

両肩の位置をやや高めに保ち、肩甲骨が滑らかに背面へ移動する感じで腕全体を振る。

身体全体を大きく、柔らかくスムーズに動かそう!

腕振りには腰が前方へ押されるタイミングで、胸を張り気味に行う。

脚を前に出す時、同じ側の腰も一緒に前方に出す「ひざ腰同側型動作」を用いる。

脚のスウィングの支点は胸椎(みぞおちの高さぐらいを意識する)。

左脚・左腰と 右腕

かかと、ひざ、腰、胸を通るラインが直線となるように着地。

足首は90度

かかとで着地し、地面をしっかりとらえる。

キックはひざ、腰が伸びた姿勢で地面をしっかり押す。親指部分を意識する。

身体重心を移動させる際は、全身が弓なりの形になるように腰を前に出す。

これらはすこやか大陸43号「体のコアを鍛えよう」にも詳しく方法が掲載されています。

## 安全に運動を行うために。

次の注意事項を守って、安全に運動を行いましょう。



- 1 循環器疾患、運動器疾患(膝痛・腰痛)など持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- 2 運動前に血圧や体調、運動器の痛みの有無などをチェックし、体の状態がすぐれない場合は運動を控えたり、行う運動量や強度を調節しましょう。
- 3 脱水や熱中症を予防するために、運動前や運動中に水分をとりましょう。
- 4 準備運動と整理運動は必ず行いましょう。



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。  
「とれるnet」  
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

**静岡県総合健康センター** 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) **施設予約 ☎055(973)7000**

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号  
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル  
**☎055(991)2006**  
毎週火・金曜日10時~15時

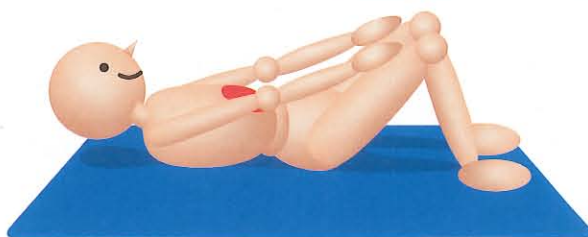
# A

## 足、腰、腹部の筋力を高めるトレーニング

### 1 お腹(腹筋)

仰向けになり、両膝を 45 度くらい立てます。膝に手を置き、滑らすようにしながら肩甲骨が持ち上がる程度、起き上がります。おへそをのぞきこむように背中を丸めるようにしましょう。

目標：10 回を 2 セット程度。



### 2 背中(背筋)

うつ伏せになります。右手と左足(対角線にある手と足を上げる)を床から 10 cm 程度上げ、20 秒~30 秒保ちましょう。反対も同様に。腰痛のある人は、下を向き、あごをつけた姿勢で行いましょう。(おなかの下に座布団等を入れても良い。)円背の強い方は、無理に行わないようにしましょう。

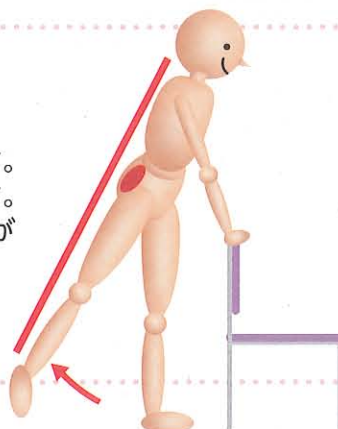
目標：左右各 20 秒から 30 秒を 1 セット程度。



### 3 お尻(大殿筋)

椅子につかまり、少し前かがみの姿勢になります。膝を伸ばしたまま、踵をまっすぐ後ろに上げます。上げ下げはゆっくり行い、背中-おしり-かかとが一直線になるようにしましょう。反対も同様に。

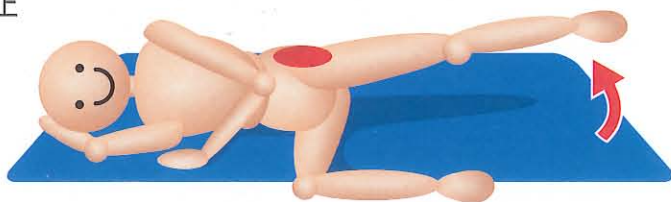
目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度。



### 4 お尻の横(中殿筋)

下の膝は曲げて、横向きになります。上の足を、かかから持ち上げるようなイメージでゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろします。反対も同様に。

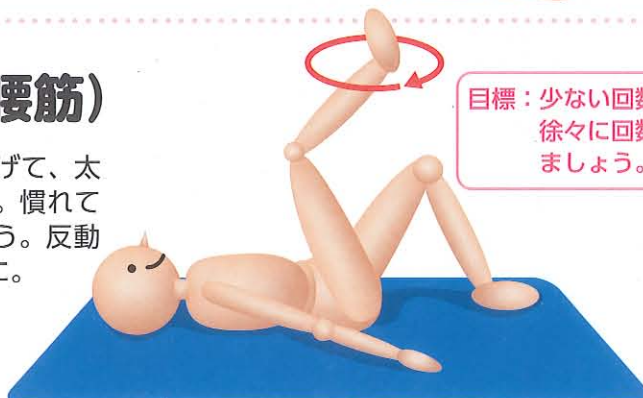
目標：左右各 10 回を 2 セット程度。



### 5 太もものつけね(大腰筋)

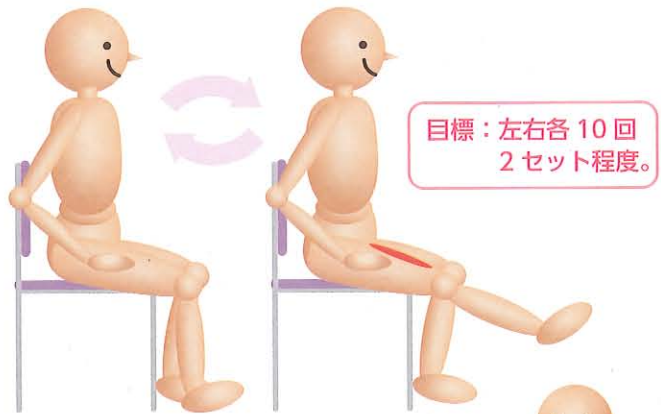
両膝を立てて仰向けになります。右足を上げて、太もものつけねから脚を動かし○を描きます。慣れてきたら、△や自分の名前を描いてみましょう。反動を使わないようにしましょう。反対も同様に。

目標：少ない回数から始め、徐々に回数を増やしましょう。



## ⑥ ももの前側 (大腿四頭筋)

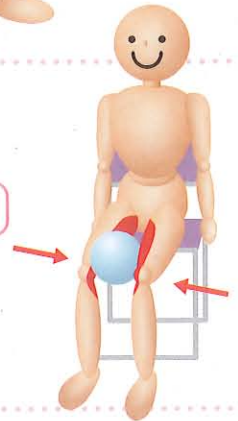
椅子に座り、つま先が上を向いているのを確認しながら、膝を（伸ばしきることを目標に）ゆっくり伸ばし、ゆっくりと床へ戻しましょう。足を入れ替えて、同様に。膝を伸ばしきると痛い人は、やや曲げた位置までにとどめましょう。



## ⑦ ももの内側 (内転筋)

椅子に座りましょう（仰向けで膝を立ててもよい）。足はつま先を正面に向けて、肩幅にひらきます。ボール（または枕やタオル）をももの間に挟み、ゆっくりとボールをつぶしながら両膝を引き寄せ、ゆっくりと戻しましょう。

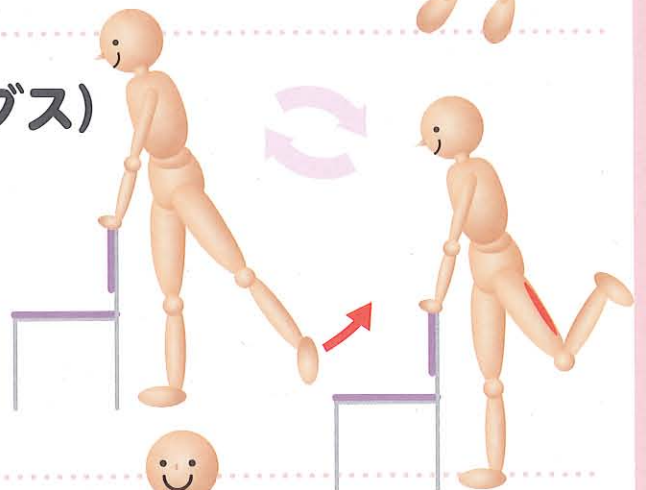
目標：10 回を 2 セット程度。



## ⑧ ももの裏側 (ハムストリングス)

軽く前傾して、椅子につかまりながら立ちましょう。膝だけを曲げて、膝から下を直角くらいまでゆっくりと後ろへ上げましょう。膝の位置を変えずに行い、ゆっくり戻します。足を入れ替えて同様に。

目標：左右各 10 回を 2 セット程度。



## ⑨ ふくらはぎ (下腿三頭筋)

椅子につかまりながら立ちましょう。つま先を正面に向けて、肩幅に足をひらきましょう。ゆっくりと（4 秒くらい）かかとを持ち上げ、ゆっくりと（4 秒くらい）かかとを床へおろします。

目標：10 回を 2 セット程度。



## ⑩ すねの前 (前脛骨筋)

椅子に座り、足は肩幅に開きます。つま先をゆっくり上に向けるように持ち上げ、ゆっくり戻します。

目標：10 回を 2 セット程度。



## B バランス能力を高めるトレーニング

日常の動作をスムーズに行ったり、転びそうになったとき、機敏に体勢を立て直す能力を高めます。

### 立位バランス

1分間片足立ちをします。不安な人は無理をせず、いつでも支えられるようにします。余裕のある人は上げている足を少し動かしてみましよう。



## C 足の指の動きを良くするトレーニング

足裏の感覚機能低下を予防し、本来の機能を回復させます。また、バランスをとったり、踏ん張ったりする能力が高まります。

足がつかないように、よく揉みほぐしてから始めましよう。

### タオルギャザー

椅子に座り、足元にタオルを敷きます。タオルを足指でたぐり寄せましよう。

外反母趾の人は、症状が悪化することがあるので注意ましよう。



### 鉛筆つかみ

椅子に座り、鉛筆やボールペン（いずれも太めのものがよい）を足指でつかみ上げ、反対側の足の下に置き、これを左右で繰り返しましよう。

裸足で行い、鉛筆は足の下に落下させず、ゆっくり置ましよう。



## D 骨を丈夫にするトレーニング

骨量低下を防止し増加させる運動として、ウォーキング、エアロビクスなどがあります。体重をかける運動が骨量増加のために有効です。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段の上り下りをする、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも効果があります。

### 運動例

(体重と同程度の負荷による衝撃運動)

※ 足は肩幅に開き、椅子や壁を支点にして立ちましよう。

かかとを高くあげて、膝を伸ばしたまま打ち下ろします。少ない回数から始め、慣れてきたら 50 回程度を目標にましよう。人工関節や人工骨頭などが挿入されている場合には行わないか、医師に相談ましよう。

