

転倒しないコツ



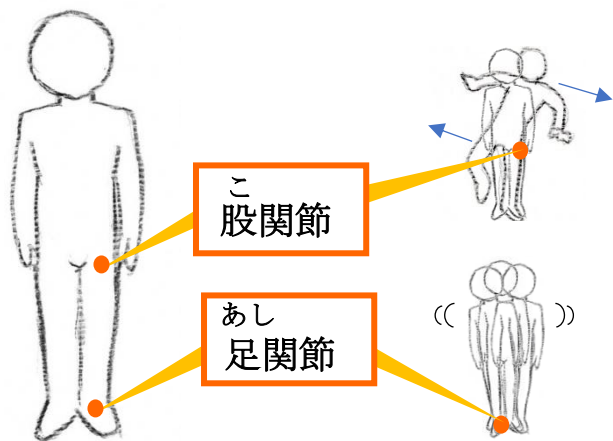
「なぜ、転倒するの？」
「歳とともに足腰が弱くなったから？」
でも、筋力だけの問題でしょうか。

バランス機能を悪化させる原因には
さまざまな病気や障がいでも生じますが、
ここでは「運動器機能」から見てみましょう。



(その1) バランスを保つ主な2つの関節 (股関節と足関節)

歩いたり立ち上がったたり、あまり意識せず生活の中で動いている私たちは、転倒することなく行動できています。
そのバランスを保つための大切なポイントは特に“**足関節の柔らかさ**”です！ 地面に一番近いところにある足関節が、
立ったままで行うさまざまな動きを柔軟に受け流してくれるおかげで、転倒することなく生活できるのです。



股関節だけでバランスを取ろうとすることは、
もう転倒一步手前・・・
足首が固いと、揺れやふらつきを吸収できずにバランスを崩す。

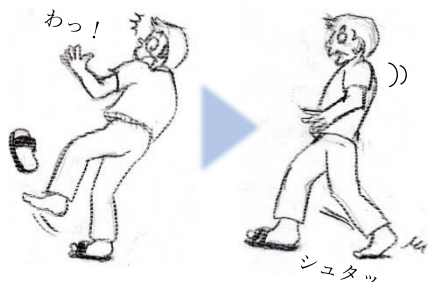
動画【その1】
※後日掲載予定

足関節がメインでバランスを取ることで、足首から上の体のふらつきを吸収して、立ったままでも転倒せず動くことができる。

動画【その2】
※後日掲載予定



(その2) ステッピング反応が転倒を防止する！



転びそうになることは誰でもあります。でも転んでしまうことは足腰が弱くなったり、バランス障害を起こす病気や障がい患っていたり、歳とともに思うように動けなかったりと原因があるのです。ふらついても転ぶ方向に素早く足を踏み出して踏ん張る反応「ステップ反応」(左図)があります！ 転倒する方の多くはこのステップ反応が遅かったり、出なかったりするために転んでしまうのです。

動画【その3】
※後日掲載予定



(その3) 足首を反る力が弱い、少しの段差に突っかかってしまう



そもそも足首を上へ反る力が弱く、歩いていてもちょっとした段差につまづいて転倒してしまう方が非常に多いです。

また「前傾姿勢（前屈みの姿勢）」で歩く方は、つま先により体重が掛かるので、足が挙がりにくい歩きかたとなり転倒の危険性はさらに高まります。

足首を反る力をしっかり鍛えておくこと、足首をしっかり反ることができる柔軟性が必要で、できれば立ったままでの足首を反る反復運動を行うことが効果的です。

動画【その4】
※後日掲載予定

しじきていめん

支持基底面って何？ ……**重心**が支持基底面の中にあれば転倒リスクが下がる！！



例えば、このような幅で立つと…



支持基底面は青色の部分になります



杖をつくと、面積は広がり安定性アップ

つえ

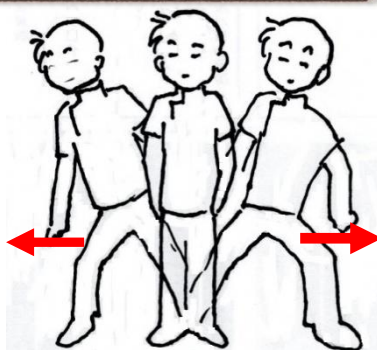


やってみよう！

転倒予防体操



左右のステップ訓練



ここから



一歩 右へ



右足を戻す

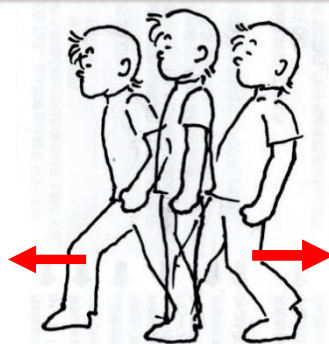


一歩 左へ



左足を戻す

前後のステップ訓練



ここから



一歩 前へ



前足を戻す



一歩 後ろ

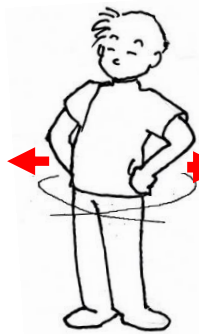


後ろ足を戻す



バランスに不安のある方は
無理せず何かに掴まりながらで OK です！

立ったまま腰回し体操



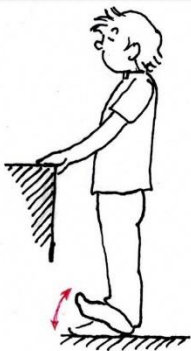
フラフープを
回すように

ゆっくり、大きく骨盤を回しましょう。
バランスに不安のある方は、(右図) のように
何かに掴まりながらでも OK です！

大きく回せることは、足首も股関節も柔らかい証拠！
バランスを保つために必要な柔軟性を
この体操で改善しましょう！！



足首を反る力を鍛える



足首を反る力が弱ってくると、
ちょっとした段差で躓くことがあります！

立ったままの姿勢で (何かに掴まって)
繰り返し足首をできるだけ高く反る訓練を行って
歩行時の転倒予防をしましょう！！



足首が固いと転倒しやすくなってしまいます
日頃から足首をグルグル回して柔らかくしておきましょうね！