



問屋町 第83号



すこ 健やかLetter

発行日：2023年6月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

私事ですが、先日転倒して足を負傷しました。今回は骨折せずに済みましたが、年を重ねるほど転倒したときの骨折のリスクは増すので、転倒しないよう今まで以上に注意したいです。今号は、中高年の「転倒」と「腰痛」の予防法をお知らせします。



リスクを知って動いて予防 転倒&腰痛



家の中で転倒し骨折したり、前かがみになった際ぎっくり腰になったり、年齢を重ねるにつれ、転倒や腰痛のリスクは高まります。転倒や腰痛は突然の出来事ではなく、「よくない姿勢」「筋力や柔軟性の衰え」「バランス力の衰え」「骨の弱さ」の4つのリスクの積み重ねで起きます。骨折やぎっくり腰を防ぐため、積極的に体を動かすなどして、1つでもリスクを減らしましょう。

転倒&腰痛を防ぐための2ステップ

- ① 転倒&腰痛は、「よくない姿勢」「筋力や柔軟性の衰え」「バランス力の衰え」「骨の弱さ」の4つのリスクの積み重ねで起きます。自分の姿勢、筋力、バランス力をチェックし、現在の自分のリスクを認識しましょう。
- ② つまずいても転ばない体を作りましょう。姿勢を整える体操に加え、有酸素運動、バランス力・筋力を鍛える体操を組み合わせるマルチコンポーネント運動が効果的です。体を積極的に動かすことが、転倒や腰痛のリスク軽減につながります。

詳しくは裏面をご覧ください。

転倒&腰痛のリスクをチェックしよう！

4つのリスク

① よくない姿勢

猫背などを続けていると腰に負担がかかります。身体機能が低下したり、転びやすくなったりも。



② 筋力や柔軟性の衰え

筋肉量は20代がピークで、70代では半減。筋力やアキレス腱の柔軟性が低下すると、歩行時に足先が十分上がらず、わずかな段差でもつまずきやすくなります。

③ バランス力の衰え

体のバランスをとる能力や体を支える筋力が衰えていると、つまずいたときやバランスを崩したときに転倒しやすくなります。

④ 骨の弱さ

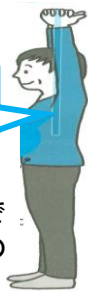
骨粗しょう症で骨がもろくなっていると、転倒時に骨折しやすいです。



姿勢チェック

腕が真上まで上げればOK

足を肩幅に開いて立ち、体の前で両手を組み、手のひらが下に向くよう両腕を上げます。



筋力チェック

椅子に浅く座り、両腕を胸の前で交差させ、反動をつけずに立つ・座る動作を5回繰り返します。

5回で12秒未満ならOK



バランス力チェック

15秒以上ならOK

両手を腰に当てて片脚を上げ、できるだけ長く姿勢を保ちます。



筋力・バランス力衰えていませんか？

- 1km 歩き続けられない。
- この1年で転倒したことがある。
- 濡れた雑巾やタオルをきつく絞れない。
- 片脚で立ったまま靴下を履けない。

つまずいても転ばない体を作ろう！

姿勢を整える

猫背などのよくない姿勢を改善し、背骨の自然なS字カーブを保つことで、腰への負担を軽減します。

肩甲骨回し

両手の指先を肩に軽くのせます。両ひじを前方から後方に円を描くようゆっくり回します。きつい場合、後方から前方でもOK。1セット6回を1日1~2セット以上。



フーと息を吐きながら
あごは軽く引く
胸は開く
3秒キープ
骨盤を前にしっかりと押し込む
指は下向きにそろえ、両ひじ・肩甲骨を寄せる
ひざは曲げない
つま先重心で保持

これだけ腰痛体操

足を肩幅よりやや広く開き、お尻に両手を当てます。手のひらの手首に近い部分で骨盤を押し込み、両ひじを内側に寄せながら上体を反らし3秒キープ。1セット3回を1日1~2セット以上。

マルチコンポーネント運動

姿勢を整える体操に加え、有酸素運動とバランス力・筋力を鍛える体操を組み合わせるマルチコンポーネント運動が効果的です。体を積極的に動かすことが、転倒や腰痛のリスク軽減につながります。

有酸素運動

ウォーキングや自転車こぎ、水中ウォーキングなどを週3~5回を目安に行いましょう。



バランス力を鍛える



両手の指先だけを丸く開き壁につけて立ちます。片脚を上げ丹田（へその5cm下辺り）を意識しながら左右各30秒キープ。上げた脚のつま先は自分のほうに反らせます。目安は週3回。転倒予防のためには、バランスを崩した時、1歩足を前に出せるようになるのが大切。

筋力を鍛える



両手を手のひらを上にして体の後ろで組み、肩甲骨を内側に寄せます。組んだ手を下げながら胸を張り、足の指の付け根で床を押すようにし、かかとをしっかりと上げます。できるなら、左右のくるぶしは近づけましょう。目安は週3回。転倒予防のために、太ももやお尻、ふくらはぎなどの筋力を鍛えましょう。バランスを保つ上でも重要です。