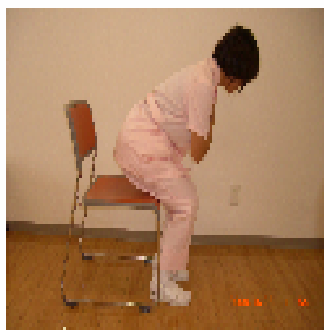


家庭で出来るチェアエクササイズ〔転倒予防体操〕

◎背もたれのあるイスを用意しましたら準備完了です！



イスから立ち上がる動作を行います。
はじめは5～10回程行い、慣れてきたら10～20回行います。(ひざを90度より少し深めに曲げると立ちやすくなります。)この立ち上がり動作は朝・昼・晩それぞれ1～2セット程度行います。



イスの背もたれを利用します。
イスの安定性を確認した後に背もたれの部分に手を置き、僅かに片足を床から離します。この片足立ち動作を左右それぞれ行います。目安は片足で20～30秒です。(慣れてきたら背もたれの上に置いてある手を浮かせて片足立ちをして見ましょう。)この片足立ちは左右で1セットとして、朝・昼・晩それぞれ1～2セット程度行って下さい。



イスの背もたれを利用します。
イスの安定性を確認した後に背もたれの部分に手を置き、僅かに片足を床から離します。この片足立ち動作を左右それぞれ行います。目安は片足で20～30秒です。(慣れてきたら背もたれの上に置いてある手を浮かせて片足立ちをして見ましょう。)この片足立ちは左右で1セットとして、朝・昼・晩それぞれ1～2セット程度行って下さい。

※当院では、運動のトレーニング指導に力を入れております。転倒予防のリハビリや体操など、随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

江別脳神経外科

江別市中央町1-12 (3番通り沿い)

TEL(011)391-3333 FAX(011)391-3311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	/	○	/





運動と転倒予防

<はじめに>

人間が歩行することは他の動物にはない人間特有の行動であり、日常生活を営むうえでも極めて大切です。

この歩行という行動(運動)は、運動器系だけでは無くそれらを制御する神経系にも重要な働きかけをしています。適度な運動は人間の生命活動に大変良い効果をもたらすと同時に、それは、特に自律神経を含む脳神経系にとっては必要不可欠なものなのです。

つまり、運動系と神経系とは互いに密に関連し合い、身体の恒常性(日々の生活を一定のリズムで健やかに過ごすこと)を維持しています。

したがって、運動不足などで神経系への刺激が低下すると身体が必要とする「タンパク」を合成する能力が低下し、神経細胞の活動は減弱し最終的には身体機能の低下につながります。

<運動の効果>

- ① 呼吸の時に主として使われる筋肉を強化して、補助的に使われている筋肉の負担を軽減し、結果として肩こり、腰痛などを緩和します。
- ② 筋肉を動かすことで体にある余分な糖や脂肪を消費でき、メタボリックシンドロームや肥満の予防につながります。
- ③ 運動をすることで血液循環が活発になり筋肉や関節に十分な栄養が供給され、筋肉や関節が柔軟となり、関節の変形を予防します。
- ④ 筋肉や関節を動かすことで適度な刺激が脳へ伝わり、日常生活における環境への対応能力が増加します。

<転倒の原因>

人間は生後1年頃より起立歩行を開始し、3歳前後までに片足立ちや通常歩行など大人とほぼ同程度の歩行能力を獲得すると言われています。

しかし、運動不足や高齢化に伴い歩行に関する能力、即ち筋力やバランス感覚などがだんだんと低下し、転倒し易くなる傾向になります。これは以下の原因が考えられます。

- ① 筋力不足などで歩行時に足の挙上が不十分になり「すり足」になるため。
- ② 全体的に関節が硬く歩幅が狭くなり、これに伴い歩行時にふらつく。
- ③ 脳梗塞やパーキンソン病などの脳神経系の基礎疾患をもっている、あるいはこれに関する薬の長期服用をしている。

※このような原因から、足の挙上不足による爪先を引っ掛けての転倒が一番多く見受けられる転倒パターンです。