

わ たしたちのからだを支えるために、骨には強さが必要です。からだを家に例えれば骨は柱ですから、当たり前と言えば当たり前ですね。弱い柱では、地震のときに家を支えることができないように、しっかりとした骨でない、わたしたちのからだの重さや動きを支えられません。

ところが、自分の血圧は知っているけれど、自分の骨の量は知らないという人が多いと思います。

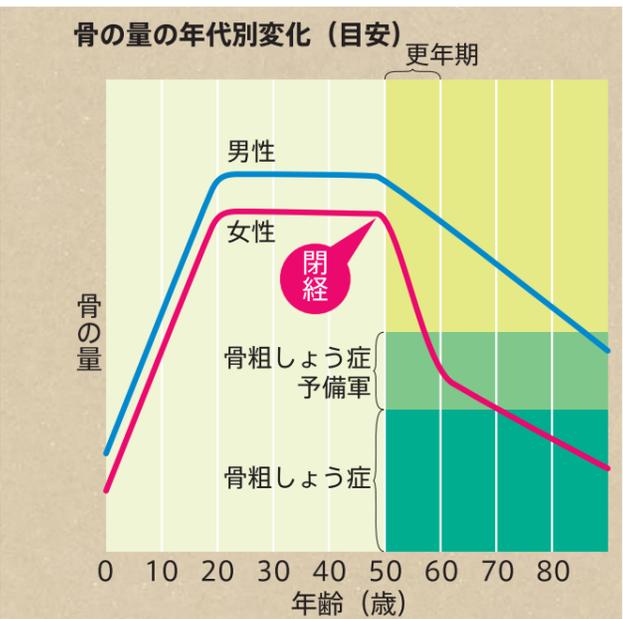
自分の骨の量をご存じですか？

自分の骨の量を知るといことは、わたしたちの骨が、からだを支える柱として、十分な強さを保っているかどうかを手エクするため、とても大切です。

骨の量は、女性ならば五十歳代の後半から急激に、男性ならば六十歳代の後半からしだいに減っていくことがわかっています。五十歳を過ぎたら、少なくとも二〜三年に一回は骨の量を測定しましょう。痛い検査ではありませんから、後回しにせず、きちんと受けるようにしてください。

そして、もしも骨の量が成人の平均の七

割〜八割ならば骨粗しょう症予備軍、それより少なかったら骨粗しょう症ですから、病院できちんと診察してもらいましょう。必要に応じて薬による治療も受けてください。



がんばらなくてもできる！

転倒予防のコツ伝授教室

転びやすくなったと思う「ちょっととした段差にも足をひっかけてしまう」「わかってはいたのに、置いてある物につまずいてしまった」など、最近、自分が思っている通りに、からだ動かかないと感じることはありませんか？

からだの不調は、歳のせいだけではない

「歳のせいかも…」と考えている人もいるかもしれませんが、実は、そうとばかりは言えません。というのは、こうした、からだ全体の機能の変化は、筋力等の加齢による衰えだけが原因となって起こるわけではないからです。

日ごろの運動不足の積み重ねによって、運動機能や柔軟性、バランスをとる力が弱くなったり、からだにとって必要な栄養素を十分にとっていない、ひざや腰が痛くてかばって歩いているなど、さまざまな理由が重なったときに、結果として転びやすくなる、つまずきやすくなるというようになり、からだの不調和が起こるのです。

ふだんの生活の中でできることを意識して行う

逆に、自分自身のからだの変化を知ったうえで、運動不足を解消できるようにほんの少し暮らしを見直したり、丈夫なからだを維持するために必要な栄養素をとれるような食事のメニューを心がけたり、ふだんの生活の中でできることをしていけば、からだを動かしやすくなると考えられます。転んで骨を折ってしまうと、入院治療が必要になったり、歩きづらくなって行きた

転びにくいからだをつくる歩き方のコツ

足指で地面をしっかり押してかかとから着地します。地面を蹴って、しっかり踏み出すことでつまずきにくくします。



監修 武藤芳照

東京大学大学院教育学研究科身体教育学教授
東京厚生年金病院整形外科 客員部長
転倒予防医学研究会 世話人代表

いところに行けなくなったり、生活が自由になることがあります。日々の暮らしを楽しむために、転倒事故をできるだけ防ぎたいものです。

ちょっとしたコツを覚えて、転ばないようになりましょう。がんばらなくても、できますよ。

転倒予防7か条

- 一. 歳々年々人同じからず
- 二. 転倒は結果である
- 三. 片足立ちを意識する
- 四. 転ばぬ先の杖
- 五. 無理なく楽しく30年
- 六. 命の水を大切に（年寄りに冷水）
- 七. 転んでも起きればいいや

「転びにくいからだ」を

つくるために

「運動が、からだにいいことはわかっているんだけど、続かなくて…」という方は多いのではないのでしょうか。でも、わざわざ時間をとって運動しなくても、そのじ・洗濯・買い物など、日常生活の中の「動ける場面、で、じっかり動いていけば、転びにくいからだ」をつくるこ

どができますよ。

動かなければ、動けなくなってしまうから、いつもの5分長くそのじをしたい、いつもより遠いスーパーに行ってみたり、日ごろ「していること」をほんの少し増やすよう意識してみてください。

そして余力がある日は「ちよいと」をちよいとやってみましょう。

転倒しやすい場所を

覚えるコツ

転倒しやすい場所を

覚えておけば、実際にこの場所に来たときには、転ばないよくに注意できますね。

「ぬ・か・づけ」と覚えましょう。

ぬ 転倒しやすい場所を覚えている所
すべりやすい

か あつ所に
お尻を
おしつかつたか、
ゆりへの感度を

づ 転倒しやすいので、
つまきやすいので、
でも、整理整頓を
よく歩く場所だけ

け 片づけ
てない部屋は

運動指導士 北、名男：身体教育監修 庄部 つかひ
生活教育員 北瀬口 純氏、運動指導士 岡田 勇介氏、運動指導士 松田 千歳氏

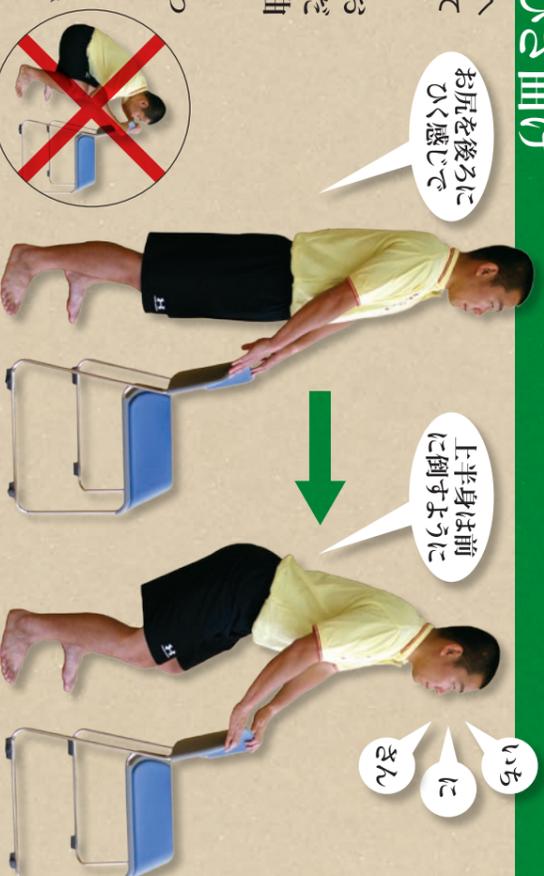


できる人は、足の指でじやんけんをするイメージで、グー・チョキ・パーを3回ずつ、つくってましよう。



ちよいと①—足指グッツパ
好きなほうの足から、順番に。両足について行います。

- 1 足指の間に手の指を入れて、広げます。
- 2 足首をぐるぐる回します。(両足5回ずつ)
- 3 両足をそろえて、足指を開いたり閉じたりします。



ちよいと②—ゆるゆるひざ曲げ
転ばないように、洗面台や台所のへり、イスの背もたれなど固定されているものにつかまって行います。

- 1 イスがあるようなつもりで、お尻をひき、1、2、3と声をだしながらゆつくりとひざを曲げていきます。
- 2 立ち上がるときも同様にゆつくりひざを伸ばします。
- 1、2を3回

無理に深くまでしゃがまない



ちよいと③—のびからハト胸
立って行っても座ったままでもよいので、からだか動かせるようなスペースのあるところで行ってください。

- 1 両手を組んで、頭の上に高くあげます。
- 2 組んだ手が頭の後ろにくるよううに手を下ろし、胸をそらせて気持ちよく伸ばします。
- 3 組んでいた手ははずして、両手を前に伸ばします。
- 4 背中を丸めて、背骨を気持ちよく伸ばします。



一緒に、ちよいと①—足ぶらバランス
つまずいて転んだりしないように、床に物が置いてない場所を選んで行ってください。

- 1 片手を支えてもらい、反対の足を上げて前後にぶらぶらと振ります。(両足5回ずつ)
- 2 足を降ろし呼吸を整えたら同じ足を、からだの前で左右にぶらぶらと振ります。(両足5回ずつ)

一緒に、ちよいと②—開いて閉じて

一人はイスやベッドに座り(A)、もう一人はその前に座ります(B)。



一緒に、ちよいと②—開いて閉じて
一人はイスやベッドに座り(A)、もう一人はその前に座ります(B)。

- 1 A: ひざとひざを離すように足を開きまます(呼吸を止めずに5秒間)
B: 外側から手をそえ、相手の足が開かないように軽く押します

「ちよいと」をする部屋にこのペーシを貼って、いつでも「ちよいと」できる環境をつくりましょう。

「転びにくいからだ」をつくるためのちよいと