

高齢者が骨折すると、長期間体を動かさないために筋力が落ちてしまい、「寝たきり」になることがあります。寝たきりにならないようにするには、運動を続けて筋力を維持し、老化予防に努めることが重要です。

「老化は足元から」といわれるように、まず下半身を鍛えてみましょう。自転車や腹筋運動、ウォーキングなど、下半身を強くする運動はいろいろとありますが、簡単にで

きるスクワット運動の方法を説明します。

①両足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、つま先は少し外側に向ける

②両手は腰の下あたりに当て、お尻を後ろに押し出すようにしてゆっくり腰を落とす。ひざはつま先が向いた方向へ曲がるように意識する

③太ももが地面と平行になるまで腰を落としたら、ゆっくりと立ち上がる

④よろけそうな時は両手を前に伸ばしてもかまわない

⑤5〜10回を1セットとし、休憩しながら5セット行う

トレーニング中は息を止めず、ゆっくりとした呼吸を心がけよう。

掛け、動作もゆっくり行いましょう。

この運動は筋力がつくと同時に、身体を動かすことでバランス能力が向上し、転倒予防になります。ひざが痛い方は医療機関に相談してから行いましょう。

(太田恵一郎)

次回は12月5日掲載予定

技あり、

ほねつぎの

健康術

38

スクワットで転倒予防

