

# 柔道整復師から学ぶ



## コツコツ健康術

### 第十八回 歌やリズムで楽しく体操習慣

ささいな不調やけがも、高齢者にとつては寝たきり（の引き金）になりやすい不安要素の一つ。なかでも大きな原因に挙げられるのが、転倒による骨折です。

痛みや治療のため数週間から、場合によつては数か月にわたつて活動量が減るため、筋力が低下してしまいます。するとますます足元があやしくなり、ちょっとしたことで転倒、さらに骨

折を繰り返すという負のスパイラルに陥りやすいのです。その結果、寝たきりになつてしまふことも多いようです。

転倒を防ぐいちばんの予防法は、筋力の維持、つまり毎日の運動を習慣にすることです。そのためには無理な目標を立てず、楽しくできることがポイント。そこで、音楽や歌に合わせて行

自分の好きな歌を歌いながら、リズムに乗つて手足を自由に動かします。簡単で、認知症の予防にも効果があります。一日一回行うといいでしよう。

自由に動くのはかえつて難し

い、という方はN H K のラジオ体操がおすすめです。また、私たち柔道整復師も無理なくできる体操を紹介・指導しています。地域の公益社団法人日本柔道整復師会に気軽に尋ねください。

（奈良県・川口貴弘）

