

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

(25)

足の筋肉を鍛え転倒予防

接骨院や整骨院には、まっすぐ立てない、歩行時にふらつく、つまずくなどの不安定感に悩む高齢の方が来院します。

そうした方の特徴の一つに、椅子から立ち上がるとき、つま先が浮くことがあります。これは足指の筋力が衰え、正常なバランスを保つことが難しくなると起こりがちな状態です。指に力が入らないため不自然な

歩き方になり、膝や腰を痛める原因にもなるようです。

筋力は使わないと低下していきますので、意識して鍛えることが大切です。予防効果のある簡単な体操を紹介しましょう。

まず、両足裏がしつかりと床につけられる椅子に座ります。両足一緒につま先を床につけたままで、かかとをできるだけ上に持ち上げてから下ろします。



今月は
神奈川県・田澤裕二
の担当でした

次にかかとを床につけたままで、つま先を反らせるように上げてから下ろします。つま先とかかとを十分に意識しながら、ゆっくりと十回繰り返します。

この体操を習慣にして足の筋力がアップすると、立つ、歩くの動作がバランスよく行えるようになります。さらに立つ際は、かかとやつま先ではなく、足裏の中心に体重をかける感覚で立つのが安定感のある立ち方です。