

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院
リハビリテーション部

おおそね あつひと
大曾根 厚人



- 地域理学療法認定理学療法士
- 住環境コーディネーター 2 級
- 認定訪問療法士

今年度は 6 月号の「閉じこもり」から始まり、9 月号と 12 月号の「転倒予防」を、それぞれのテーマでお伝えしてきました。この「閉じこもり」と「転倒予防」には、実は大きな関連性がある事にお気づきでしょうか？

年齢を重ねる毎に、体の衰えは必然的に出てきます。「転倒を予防するための運動」は、閉じこもりや骨折等の病気やケガ、年齢に負けない体づくりという観点でも大切なものです。

■「運動」による体への効果！

①姿勢を整える。

- ②血液の流れを良くする。
- ③骨を強くする。
- ④熱を作る（体温維持）。
- ⑤脳や神経を刺激する。



転倒を予防するための運動

■日常生活の中でできる チョットした「運動」！

「運動」と聞くと、例えばスポーツジムでマシンや重りを使った筋力トレーニング、長距離走・マラソン等の有酸素運動が効果的！疲れる事が当たり前！というイメージがあると思います。しかし日常

生活の中で以下のことに気を付ける事も大切なポイントとなります。

①日頃から背すじを伸ばし

- た姿勢を心がける。
- ②定期的に外に出る機会を作る。
- ③家の中でも外でも座ることより立つ事を心がける。
- ④エレベーターやエスカレーターより階段を使う。
- ⑤車よりバスや電車、自転車を使う。

⑥趣味や楽しみを分かち合える仲間を作る。

■「運動」は“量”よりも “継続”すること！

大切な事は、生活の中で手間と時間をかけず如何に継続するか！だと思います。“今日もチョットだけやってみようかな…”という、自分の気持ち（心構え）一つで、「運動」習慣が少しずつ作れるようになってくれる事を願っています。

この記事を読むことで、皆様が健康に対する意識を少しでも高めることができるよう“きっかけ作り”になってもらえたら幸いです。