



# 「何もないところで つまずいていませんか？」

～生涯歩き続けるために～



リハビリテーション科  
理学療法主任

高谷 眞司

## はじめに

味覚の秋を迎え、徐々に肌寒くなって参りました。秋といえば、「食欲の秋」、「読書の秋」と、色々な例えがありますが、今年はこれを読んで頂き、是非「運動の秋」にして頂ければと思います。

近頃歩いていると、何もないところでつまずいたり、床から立つのが難しくなってきたてはいませんか？年齢を重ねると、体力、筋力ともに落ちてきます。それともなって増加するのが、転倒です。自宅での事故で最も多いのが転倒と言われています。また、大腿骨頸部骨折の原因の約8割が転倒によって引き起こされていると報告されています。さらに1度転倒を経験した方は、転倒していない方に比べ約3～4倍転倒しやすくなると言われています。

このような転倒を予防するために、おうちでできる簡単な筋力トレーニングについてご紹介させていただきます。一緒に生涯歩ける足腰を目指しましょう。

### 『運動 1』

#### 『椅子からの立ち上がり』

椅子に腰掛け、両手は胸の前で組んで頂き、椅子からゆっくり立ち上がります。

手を使わずに立つことが難しい場合は、机や手すりなど安定性の高い物を支えに行いましょう。



### 『運動 3』：足を開く』

横向きに寝て頂き、下の足は曲げる、上の足は伸ばす体勢をとります。そこから上の足をゆっくりと上下に上げ下ろししましょう。



### 『運動 2』：膝の曲げ伸ばし』

椅子に腰掛け、両膝を交互に曲げ伸ばししていきます。このとき膝がしっかりと伸び、膝の内側の筋肉に力が入っているのを確認しながら行いましょう。



### 『運動 4』：ウォーキング』

健康な足腰を保つには、1日に20～30分程度、6000歩～8000歩、歩くことが推奨されています。

水分補給や転倒に注意しながらウォーキングを行きましょう。アップダウンの激しい道より、平地を同じペースで歩くようにしてください。



### 『終わりに』

最近つまずくことが多くなった、長く歩けなくなった、床から立つのが難しくなった...等の症状がある場合は、足の筋力が弱り、転倒予備軍になっている可能性があります。

今回紹介した運動を安全に無理の無い範囲で継続して頂き、生涯歩ける足腰を作っていきましょう。