

だいじょうび？

転倒予防と運動療法

二足歩行である人間は常に転倒の危険と隣り合わせです。転倒による怪我で診察に来られる患者さんは非常に多く、診察の結果骨折がないとわかると安心されるのですが、大抵の人は肝心な事を忘れていきます。

転倒が原因で怪我をしたかどうかではなく、何が原因で転倒したか、が問題なのです。つまり転倒は原因ではなく結果であり、転倒の原因を分析し、解決することが必要なのです。

転倒の原因は不注意だけではありません。まず身体機能の低下として、視力・聴力・筋力低下、関節の硬さ、動作が緩慢、手足・背骨の変形や麻痺・シビレ、パーキンソン症候群などによるバランス障害、その他にもめまい、低血圧、心疾患、脳疾患、認知機能の低下、等があります。

また外的要因も重要です。住宅や道路の段差、駐車場の車止め、浴室等の滑る床面、積雪や凍結、夜道や照明の不足、等です。

解決策としては手すり、バリアフリー等の住宅改修、杖や押し車の使用、装具着用、眼鏡の調整、補聴器、介

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

長 嗣 磨



助や介護、靴の改善、等となります。

加齢による筋力やバランスの能力の低下はどのようなものか諦めている方には自宅で簡単にできる運動療法をおすすめします。

「片足起立運動」です。左右交互に1分間ずつ、片脚で立つだけ、これを1日数回行います。転倒のおそれがある方は机や壁等につかまっても構いません。膝は伸ばしたままで反対の足先を5cmほど上げるだけでよいのです。

片脚起立運動により筋力、バランスが改善し、転倒のリスクは減少するはずですが、階段昇降やスクワットと違い、関節の軟骨に負担もかかりません。

これ以外にも自宅でできる運動療法は多数あり、ロコモティブシンドローム（ロコモ）、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）等で検索すれば多数紹介されています。

特にスポーツをされない方は是非試してみてください。その他、一人一人に適した運動療法については近くの整形外科で御相談下さい。