



////////健康情報////////

転倒予防のポイント！

年を重ねると片足でバランスをとるのが大変になってきます。これは下半身の筋力の低下や、関節の可動域が狭くなることで起きる現象(サルコペニア)です。以前より、動けなくなったと思い、外出が減ったり、**歩く回数が減っていくと、ますます筋力が弱くなります**。すると姿勢も悪くなり、それに伴ってまた歩きにくくなったり、バランスがとれなくなって、転倒しやすくなり、怪我で寝たきりになる可能性が高まります。次のようなことで普段、気になることはないでしょうか。

①歩幅が狭くなる

筋力の低下や関節の可動域の減少によって、歩幅が狭くなることがあります。歩幅が狭くなると自然と歩く速度も遅くなります。

②体が前に倒れ猫背になる

年を重ねると、関節を動かせる範囲が狭くなっていきます。背中や股関節、ひざ関節をまっすぐ伸ばしきれず、自然と前かがみになることがあります。

③両足の幅が広くなる、体が左右に揺れ、靴を脱ぎ履きする際にふらつく

体のバランスを取りやすくするために、両足の幅が広くなることがあります。

④足が地面についている時間が長くなる

バランスを取るために、片足で地面に立つ時間が減ります。そのぶん、両足が地面についている時間が長くなります。



これらは、下半身の筋肉の衰えが原因で転倒につながる可能性があります。このようなことでお困りの方は、他にも関節痛があり、思うように運動できない方が多いです。そういった時に、プールでの水中運動は、関節痛の方でも快適にトレーニングをすることができます。水中ウォーキングはもちろん、プールの特性(浮力・抵抗・水圧など)を活かした様々な運動で、効果的に運動ができます。また水中は、身体が体温の維持をしようとし、エネルギーの消費が促進されるので、この機会に“痩せたい“と思われる方も、ぜひ特別プールレッスンにご参加してください。

脚の衰えセルフチェック

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

ふくらはぎが細く、指の輪っかに隙間ができるほどだと、加齢によって筋力が落ちる「サルコペニア」の傾向があります。

※東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究サイトより

転倒・骨折などのリスク

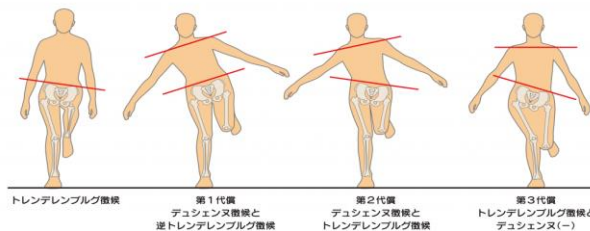
【中臀筋は歩行や片足立ち時の安定性を高めます】

中臀筋は、歩行中や片足立ちの時、骨盤を支持するために重要な役割を果たしています。中臀筋弱化的ある人の片足立ちは、骨盤の水平位を保つことができず、遊脚期下肢の骨盤が落下してしまいます。

この現象を**トレンデレンブルグ兆候**といいます。

歩行中に患側立脚期でトレンデレンブルグ兆候が現れると同時に、頭部・体幹が患側あるいは健側に傾く2種類の代償運動が生じます。

トレンデレンブルグ徴候



////////レッスン情報////////

特別レッスン：水中運動で転倒予防と脂肪燃焼！

【日時】

7月 19日(水) 13:15 ~ 13:45
8月 29日(火) 19:00 ~ 19:30

【場 所】 プール
【参加費】 500円(税込)
【担 当】 ピノススタッフ
【定 員】 各15名

【申込】

7月5日(水) 9:30 ~
※お一人ひとりのみ
※電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため7月12日以降のお申込。料金は同じ)

カレンダーは裏面にあります →