

健康ぷらざ

No.288

企画:日本医師会

片足で立つだけで、転倒予防!?

高齢になって転倒すると大変！ 骨折して寝たきりになりかねません。そこで、驚くほど効果的な予防法をご紹介します。

1分間の開眼片足立ち。それだけです。

でも実際にやってみてください。

想像したよりも難しいことが、すぐに分かると思います。

1分間の開眼片足立ちを1日3回(左右で計6回)行くと、

太ももの付け根に加わる運動負荷量は、理論上はなんと、

両足で53.3分間歩いたのと同じだというデータがあります。

これにより骨が強くなって、転倒防止効果も高まります。

骨粗鬆症の高齢者が3〜6カ月間この訓練をしたところ、

太ももの付け根の骨密度の増加が約60%の人に見られました。

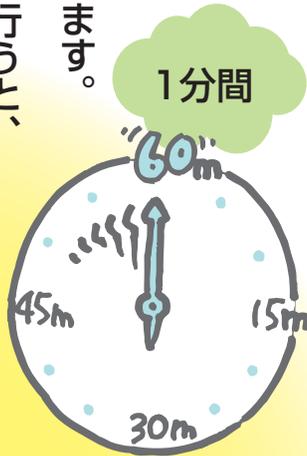
70歳以上の人、運動器不安定症(開眼片足立ち15秒以下)の

人にも有効です。

さあ、1分間を目指して始めてみませんか？

転倒が心配な人は、どこかにつかましましょう。

膝の関節などが痛い人は、かかりつけの医師に相談してください。



運動療法は続けることが大切です。ゆっくり・じっくり・根気よく!



*運動負荷：ここでは骨量を増加させる刺激や圧力を指します。

指導：昭和大学医学部整形外科客員教授 阪本 桂造

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。