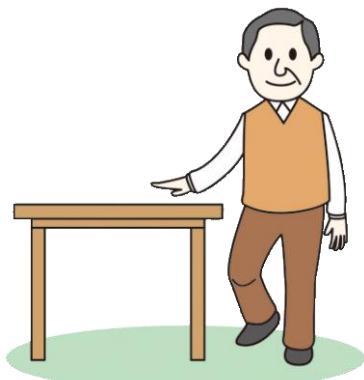


開眼片足立ち運動で転倒予防 広報げろ 2022.2

開眼片足立ち運動で転倒予防

冬は運動不足が気になる季節です。毎日何らかの運動を続けることは生活習慣病の進行や予防、転倒骨折による寝たきり予防にも大変効果があります。心臓病、がん、糖尿病、呼吸器疾患の患者さんにとって、運動不足は、喫煙、高血圧に続く大きな死亡の危険因子となっています。運動の種類と量については個々の年齢や体力によって異なります。厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」の中で「プラス・テン」(今より10分多く体を動かしましょう)をキャッチフレーズに、生活の中で時間を見つけ、なるべく体を動かすようにすることを提案しています。

10分間のウォーキングは約1000歩歩くこととなりますが、今回は短時間でその運動の効果を上回る「開眼片足立ち訓練」についてお話しします。



開眼で(目を閉じると危ない)片足立ちを1分間ずつ、一日に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、両足で50分ほど歩いたのと同じだそうです。(1999.坂本ら)。開眼片足立ち訓練はダイナミックフラミンゴ療法とも呼ばれ、日本整形外科学会では骨粗鬆症の予防・治療、運動器不安定症の治療にも応用され、骨量の増加、バランス感覚の向上により活動量も増えて、転倒、骨折予防、認知症予防に効果を上げています。訓練を初めて3~4か月後には太ももの付け根の骨密度の改善が著しいとされています。実際にやってみると1分間の片足立位保持は年齢が増すとともに難しくなってきます。バランス能力を評価するテストとして開眼片足起立時間テストがありますが、これは65歳頃よりその能力の低下が起り、85歳以上で急激に低下し、4秒程度ときわめて短い時間しか片足で立位保持できないとされています。訓練は転倒が心配な場合にはしっかりと安定したものに手をついたりつかまったりして行いましょう。片足は床につかない程度に上げます。ふらついて転倒しそうな時、つかまるものがあるところで行います。訓練を続けることによって脚力の増加、ふらつき、転倒の減少が感じられるようになるでしょう。広報げろ2016.4号では寝たきり予防はたった二つの運動(ロコトレ)で関連記事を掲載しています。

下呂市立金山病院 顧問 健康スポーツドクター 古田智彦