

この時期は足元注意！

・転倒による危険性

転倒により最も高くなるリスクは骨折です。

特に高齢者は骨粗鬆症により骨折のリスクが更に高まります。調べによると転倒した高齢者の約10%が骨折しているそうです。

さらにこの時期は路面が凍結している等、高齢者のみならずどの年齢層でもリスクが高まる要素ばかりです。

その為求められることはバランス能力向上です。

・バランストレーニング

手軽に取り組めるバランストレーニングをご紹介します。

まずバランス能力の指標としても使用される片脚立ち

開眼で20秒以下 閉眼で5秒以下の方は転倒リスクが高くなると言われています。



2つ目は腰回し

腰を回すことで股関節でバランスを保つことができます。

不良姿勢の改善などにも期待できる為高齢者の転倒予防の導入編にオススメです。

時計回り10回 反時計回り10回を目安に！



最後は前方へ手を伸ばすトレーニングです。

手は床と水平に保つのと出来るだけ遠くに伸ばすことを意識しましょう。

立って行うことが難しい方は座ってでも大丈夫です。



トレーニングを行い転ばない身体をつくりましょう！