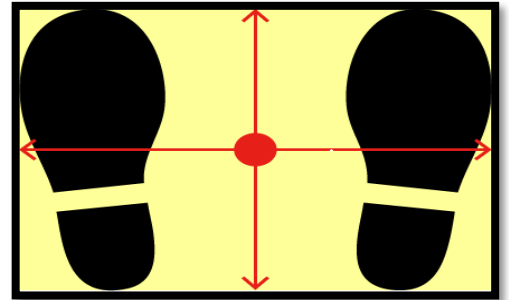


# 健康レシピ

今月のテーマは転倒予防です。転倒して骨折する → 身体の活動量が低下する → 認知症につながる可能性が増える。ということで介護が必要になった主な要因の上位に転倒による骨折が入ります。そうならないように頑張ってください。ポイントは重心と支持基底面です！

## 重心とは

物体がつり合う場所のことで、シーソーなら支点の部分。  
人の体の重心は、おへソのすぐ下あたり(又は骨盤の中付近)とされます。図だと●が重心を示しています。



## 支持基底面とは

体を支える為に必要な床面積底面のことで、立位であれば両足で囲まれた面積。  
図だと口で囲った範囲です。この両足の間の範囲内に体の重心：●が入ると安定して立てます。  
逆を言えば重心：●が支持基底面に入っていないと健常者でも転倒してしまいます。



## 転倒予防その1：姿勢改善

←の加齢姿勢を例にすると、重心(おへソのすぐ下あたり又は骨盤の中付近)が踵寄りの後方にある為に支持基底面から外れかかっているため転倒リスクが高いです。

足首の柔軟性が無いとしゃがんだ際に後方へバランスを崩しやすいので注意。



## 転倒予防その2：前庭動眼反射

自分と周囲の障害物との位置関係を把握する際に重要な役割を担っていて、この機能が衰える → 適切な位置関係を把握できない → 転倒リスクが高まる。となります。私達は頭を右に動かせば眼球が左に動くように頭を上下左右に動かしても対象物がブレずに見れたり、針に糸を通すなど目の前にある物を見ようとして寄り目になるのは前庭動眼反射がちゃんと機能しているからです。

## 対策方法

親指を鼻の高さまで上げ目線は親指に固定。その状態で頭を左右や上下に振ります、慣れたら頭を振る速さを上げます。ただし親指がクッキリと見える範囲の速さで行いましょう。

## 転倒予防その3：バランス能力向上と足底部

転倒しそうになってバランスを崩した際に姿勢を立て直す為に全体重を支えるのは足部や足指です。更には支持基底面を作っているのも足です。体を支える土台作りには足はとても重要な役割を担っています。

## 対策方法

足底のマッサージ：テニスボールやゴルフボールを足底に転がし押し付ける。

足底の筋肉強化：足の指でじゃんけん、タオルギャザーなど

立位で重心移動：倒れない範囲で体重を四方向に傾け足底の前・右・左・後に荷重を移動させる。

年齢によって機能が衰えるのは避けては通れない道ですが、意図的に機能改善をすることで機能の低下スピードは緩やかになったり、逆に向上する事もあるので一緒に頑張ってください！