

とっさの一步は脳からの命令

転倒予防のための運動を考える時、筋力

トレーニングを真っ先に思い浮かべる方が多

いと思います。言うまでもなく筋力を維持す

ることは大切なことです。ご自身の身体を目

的に応じて順序正しく上手に動かす命令を下

すのは**脳**です。目・耳・皮膚・筋肉など受容

器からの情報（からだの傾きや転びそうな状

態）をもとに、**脳が瞬時に判断して**どのよう

に対処するかを決を下します。その速さと

正確さ、適切さが重要であり、最適な命令が

神経を介し、筋肉などの効果器に伝わって適




確（合目的）な動作【とっさの一步】ができる

のです。これが広い意味でのバランス能力で

す。バランス能力を維持することは、筋力を

維持することと同じように重要なのです。

【転ぶ方向のパターンと傷害（骨折）の部

転倒方向	前方への転倒(60%) 	側方への転倒(20%) 	後方への転倒(20%) 
傷害の部位	手首の骨折 足首の骨折など	太ももの骨折 手首・肩の骨折など	頸部傷害(死亡) 腰・胸の圧迫骨折
必要な動作	前へのとっさの一步	横(左右)へのとっさの一步	後ろへのとっさの一步

赤十字ホームページ参照

【とっさの一步が出るため 童謡の「あんたがたどこさ」で脳トレ

あんたがたどこさの歌を歌いながら足踏みをします。「さ」の所で左右どちらかの脚を**一步前**に出します。出す脚は**リズムに合わせて**。前を出す動きに慣れてきたら、後ろ、左右の動きにも挑戦。ステップアップ法はテンポを上げたり、始めの1歩目を逆脚から始めてみましょう。

あんたがたどこさ♪「さ」で手拍子を入れる
脳トレ(R3.10月号)もありましたね

自分でできる、 骨盤底筋体操

くしゃみや重たい荷物を持ち上げた時など、腹圧がかかった時に起こりえる尿失禁。腹圧性尿失禁は**骨盤底筋群**を鍛える事により、ある程度まで改善できると言われています。

- ① あお向けに寝て足を肩幅にひらき、両膝を曲げて立てて体をリラックスさせます。
- ② 尿道・肛門を**速くぎゅっと**閉めたり、緩めたり、を10回繰り返します。
- ③ **ゆっくりぎゅ〜**と締め、3~5秒間ほど静止し、ゆっくり緩めます。これを10回繰り返します。

◆骨盤底筋の収縮は、「ぎゅっ」と速く強く締める方法と「ぎゅ〜」とゆっくり締める方法の2つを併用して行うと効果的です。呼吸は止めないように。※1セットは10回前後、1日50回を目安とする。

まずは3ヶ月間続けてみましょう。

この他にも薬物療法や手術など、症状とその重さに合った様々な治療が存在します。

1人で悩まず、心配なことがある時は泌尿器科を受診してみましょう。

大塚製薬:更年期ラボより参照

