



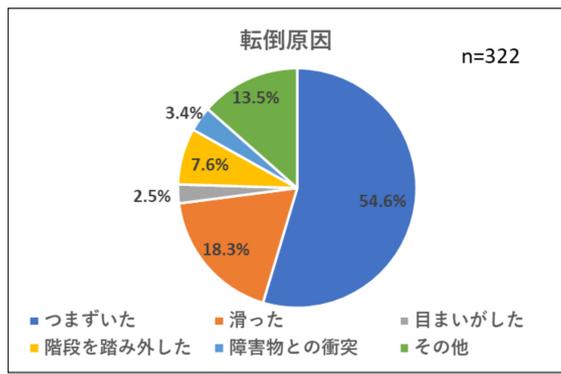
ケガをしないからだづくり (転倒予防編)

発行：根来接骨院 院長 根来信也
 神戸市灘区日尾町1-2-9豆田ビル1F TEL&FAX：078-862-3628

コッラボ通信も第四号となりました。
 今回は、転倒予防学会が十月十日を転倒予防の日に制定しているのにちなんで、ケガをしないからだづくり(転倒予防編)です。

令和元年、厚生労働省の国民生活調査のうち、要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の上位三位に「骨折・転倒」が挙げられます。

様々な高齢者大学にて、筆者が転倒に関するアンケート調査を行った結果から、転倒の原因・方向は、つまづき、前に転ぶことが多いことが分かりました。



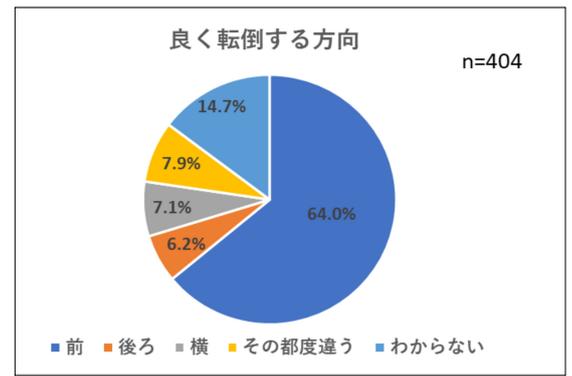
転倒予防柔ら体操

通常の転倒予防体操や運動では、転ばないようにするための筋力トレーニングやバランス訓練が中心になっています。

今回、ご紹介する転倒予防柔ら体操は転んだときの身のこなし方を柔道の受身をヒントに考えました。

前に転んだとき、手のつき方で親指が外向きに着いてしまうと、手首が骨折してしまつこともあります。

柔道では、相手に投げられた際に、ケガをしないために受身を一番始めに稽古します。



具体的な方法として親指を内側に向けて、手を伸ばす練習を行います。

両手を前に突き出したときに、手は「三角」や「おにぎり」などご自身で覚えやすい言葉をつくってみてください。



息を吐きながら、両手を前に突き出す。

よくある質問

講演会や転倒予防教室などで、この手のつき方をお伝えすると必ず、「転倒し

たときにとっさにできないのでは？」とご質問をいただきます。

最近では、ある事例をお伝えすることになっています。神戸市中央区で、健康づくり教室に参加されている八十代の女性についてです。

ご自宅で転倒されたのですが、とっさに手が前に出て、親指も内側に向いて、ケガをしなかったと嬉しそうに報告してくれました。その方は、教室で学んだことをご自身で工夫し、テレビをみながら続けていました。コッラボと続ける大切さをお伝えしています。

詳しい体操の内容については、QRコードをスキャンすると動画で見ることができ、お気軽に当院で尋ねてください。

図引用

七転び八起きを目指した健康づくり

アクティブ・エイジング読本

岡田修一 編著

根来信也らほか著

プレアデス出版

