

簡単な転倒予防

「委員」中村 眞人医師

人間が今のような頭脳を勝ち得たのは二足歩行のお陰ですが、それと引き替えに転倒しやすくなっていました。二足歩行とは、大変高度なテクニクなのです。ですから、種々の要因で簡単に転倒しやすくなっています。そこで、今回は転倒の原因、予備軍かどうかの簡単な気づきの方法と予防運動を考えてみましょう。

【高齢者の転倒原因】

自分自身の要因として、筋肉量の減少・筋力の低下・速度の低下・反応時間の延長・巧緻性の低下・姿勢反射の低下・平衡機能の低下・視力の低下・聴覚の低下・深部感覚の低下などがあります。さらに、環境要因として滑りやすい床や履き物、躓きやすい障害物の多い床、照明の暗さなどがあります。

【簡単な気づきの方法】

1 開眼片足立ち

文字通り片足で何秒立てるかですが、60秒以下になると危なくなってきた証拠です。



2 椅子やテーブルを使ったスクワット

片手または両手を椅子やテーブルについて、膝をゆっくり曲げてしゃがみ、またゆっくり立つ。この時、膝と爪先の方は同じ方向で、しゃがんだ膝は爪先より前に出ないように気を付けましょう。さらに、息止めもしないように。片足でも可能です。



1 その場足踏み

ゆっくりと足踏み。肘を曲げて腕を振り、膝を水平近く高く上げる。テレビを見ながらでも300回しましょう。普段のウォーキングで使わない筋肉を鍛える事が出来ます。



【転倒予防の運動】

さて、これらの検査で問題ありの方は以下の運動をしましょう。

応／援／席

千葉ロッテマリーンズ



8月28日までのマリスタジアムでの全試合で**花火**が上がります。

毎週火曜日はシニアの方(60歳以上)は当日券の内野自由席が**1,000円に割引**され、またご同伴のお孫様2名まで、無料ご招待となります。

毎週水曜日は女性のお客様は内野自由席が**1,000円に割引**、女性限定で素敵なプレゼントも用意しています。

毎週木曜日は千葉県に在住、通学、通勤している方で「ちば県民だより」をご持参の方は内野自由席(大人)が**1,900円**、(子供)が**1,000円に割引**になります。

毎週金曜日は5回裏終了後に幕張の夜空に300発の花火が打ちあがります！
また売店販売ビールを1コイン「**500円**」に割引して販売します！

ジェフユナイテッド市原・千葉



■日程

節／月日	K/O	対戦相手	競技場	発売日
第22節 8月24日(日)	19:00	川崎フロンターレ	フクアリ	7月17日(木)
第24節 9月14日(日)	19:00	東京ヴェルディ	フクアリ	8月13日(水)
第26節 9月23日(火・祝)	19:00	名古屋グランパス	フクアリ	〃
第28節 10月5日(日)	14:00	浦和レッズ	フクアリ	9月16日(火)
第29節 10月18日(土)	16:00	アルビレックス新潟	フクアリ	9月27日(土)
第32節 11月23日(日)	16:00	横浜F・マリノス	フクアリ	10月22日(水)
第34節 12月6日(土)	14:30	FC東京	フクアリ	〃

■料金

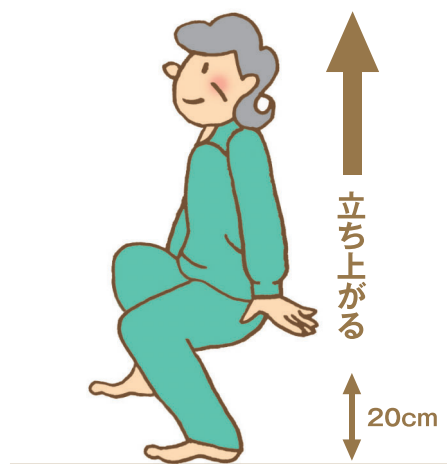
券種		前売	当日
ジェフシート		6,000円	6,500円
SS指定席		5,000円	5,500円
Sメイン指定席		4,000円	4,500円
Sバック指定席		4,000円	4,500円
SA自由席	大人	2,800円	3,300円
	小中	1,000円	1,300円
ホームコーナー自由席	大人	2,500円	3,000円
	小中	1,000円	1,300円
アウェイコーナー自由席	大人	2,500円	3,000円
	小中	1,000円	1,300円
ホーム自由席	大人	2,200円	2,500円
	※学生	1,200円	1,500円
	小中	600円	900円
アウェイ自由席	大人	2,200円	2,500円
	※学生	1,200円	1,500円
	小中	600円	900円

※フクダ電子アリーナチケットブース(開催日)、チケットぴあ(コンビニを除く)にてご購入いただけます。
ご購入の際、学生証(高校、専門学校、大学)をご提示ください。
また、ご入場の際、学生証の提示をお願いすることがございます。

千葉のスポーツチームの情報欄です。応援しましょう！

2 片足立ち上がり

片足で何センチの高さから立てるかをみます。20センチで、自分の脚力が自分の体重を持ち上げられる筋力です。40センチで立てないと、そろそろ危ない。50センチで立てないと介護保険のお世話になるのも間近です。歩いている時に足が上がらないのでちょっとした段差で躓きやすくなります。



3 壁を使ったスクワット

壁に背中を付けて、そのまましゃがんだり立ったりします。②のスクワットより簡単です。

