

あなたの運動機能（骨・関節・筋肉・腱・神経）は大丈夫？

「若いから大丈夫」は要注意！！歩いていて、理由もないのによろけたり、つまずいたり、あるいは靴下をはこうとしてバランスをくずしたり、階段の途中で足が痛くなったりしたことはありませんか？もしそんな経験があったら、転倒による骨折、そしてドミノ骨折に注意する必要があります！

ドミノ骨折？



ドミノ骨折とは！

一度の骨折をきっかけに次々と骨折を起こすことです。しかも、背骨や大腿骨（太ももの骨）といった、日常生活を送る上でもっとも重要な骨が、気づかないうちに骨折の連鎖を起こすのです。

自分では気づきにくい！

加齢と共にゆっくり低下する運動機能！！

中高年の骨折の原因で多いのは、

自分の運動器の状態を知る目安として下記項目をチェックしてみよう！

それは「転倒」です！

- 目を開けた状態で、片足立ちを15秒維持できない
- 椅子から立ち上がる時、机などに手を添えないと不安
- 階段を早く降りるのが不安（足がもつれる）
- 小さな段差や平地でつまずくことがある
- 歩く速度が遅くなった

※チェックを行う場合、ケガなどに注意して行ってください。



上記の項目に当てはまる方は要注意！！

転倒や将来のドミノ骨折を予防するには、どのような運動が効果的かを知っておきましょう！

☆骨の老化を予防する

- ウォーキングやジョギングでも一定の負荷はありますが、階段を上り下りするだけでも骨に負荷をかけることができます。骨に負荷をかける理由は、カルシウムの沈着をよくするためです。プラスで食生活も意識すると効果的！ ※60歳以上の男性、更年期以降の女性は、骨量や骨質の検査を受けてから始める方が安心です。



☆筋力を維持する

- 筋力を維持する効果がみられるスクワットを続けて行いましょう。中年の方なら50回程度、高齢の方なら、30回程度を目安に朝晩2回行う。

※疾患や肥満を伴う膝痛の場合は、逆効果になる可能性もあるので医師に相談してから行うようにしてください。



☆バランス感覚を高める

- 転倒予防のための簡単なバランスを高める運動として、開眼片足立ち1分間以上を目標に左右2~3回ずつ朝晩2回行う。



☆柔軟性を向上させる

- 仰向けに寝た姿勢から、片足を曲げて、膝をゆっくり胸元まで引き上げ、両手で膝を抱えるようにして、3秒キープしたら足を伸ばして元の姿勢に戻ります。（この間、息を止めずに静かに呼吸）左右の足を交互に、5回繰り返します。（朝晩2回）



○加齢による運動器の機能障害「骨の老化・筋力の減衰

・バランス感覚の減退・柔軟性の低下」の予防が大切になります。

～プラスで食生活を意識してみましよう！！～

筋肉をつくる食べ物

- 筋肉の基である良質なたんぱく質
（鶏のささみ・赤身の肉・赤身の魚など）
- 筋肉の合成を促すビタミンB
（鶏のささみ・魚など）

骨を強くする食べ物

- 骨をつくるカルシウム
（しらす・小松菜・ひじき・乳製品など）
- カルシウムの吸収を促すビタミンD
（紅鮭・サンマ・鶏卵・きのこ類など）

※あくまでも、バランスの良い食事が大切です。

日頃からバランスの良い食事と、適度な運動をして、
将来も自分の足で動ける体をつくりましょう！