

保健師だより

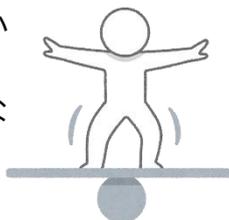


第 248 号
2023 年 11 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

なにもないただの道や階段でつまずくことが増えたりしていませんか？心当たりのある方はバランス感覚の低下が原因かもしれません。今回はけがや転倒予防の重要な要素となるバランス感覚についてのおはなしです。

バランス感覚ってなに？

バランス感覚は目からの視覚情報、耳にある三半規管からの情報、身体の動きを感知する足の裏の感覚情報などを脳で制御して発揮する力で、姿勢を保持するのに必要な体幹の筋力や重心の動揺を吸収できる関節や筋の柔軟性などの状態も影響します。バランス感覚は加齢や運動不足、脳の障害によって低下します。



片足立ち 年代別の平均値(秒) ※65歳以上は開眼実施

年齢	男性	女性
20～24	57～19	56～19
25～29	61～21	61～21
30～34	55～19	55～19
35～39	46～16	45～15
40～44	37～13	35～12
45～49	29～11	27～10
50～54	23～9	21～8
55～59	16～7	14～6
60～64	9～5	7～4
65～69	82	84
70～74	71	68
75～79	57	50

簡単！バランス感覚のセルフチェック方法

手軽にバランス感覚をチェックする方法が片足立ちです。閉眼で両手を腰に添え、立ちやすい側で片足立ちになり、姿勢を崩さずに保持できる時間を測ります。挙げた脚は軸足に触れないようにし、軸足はずれないようにします。

65歳以上の方では目を開けて測定します。
※脳への視覚情報はとても多く、目を閉じると途端にバランスがとりづらくなります。**必ず支えとなる壁や手すりのある、広いスペースで測りましょう。**



これだけでバランス感覚と筋力、骨量アップの一石三鳥！？

実は片足立ちはバランス感覚のセルフチェックとしてだけでなく、トレーニングとしても効果的です。

左右の足で1分ずつ1日に3回行くと、理論上50分歩いたのと同じくらいの運動負荷が大腿の付け根にかかるそうです。**太もも周りや体幹の筋力アップや骨への刺激による骨粗鬆症の予防などの効果も期待できます。**また、バランス感覚を司る脳への刺激は**脳の活性化**にもつながります。

片足を5～10cm上げて、1分間キープ。これを両足交互に3セットから始めてみましょう。※手が付ける壁や手すりなどがある安定した場所で行いましょう。



両足交互に
3セット

*5-10cm脚を挙上し、1分間キープ。

今年の健康診断は3月末まで！
年度末は込み合うので予約はお早めに！

4月以降でまだ健康診断を受けていないという方は、早めに健康診断の申し込みをしてください。指定医療機関で受ければ無料で受けられます！指定医療機関の検索はホームページから→→→→→

建設国保のホームページで



健康講習会に参加しよう！

各組合支部では、片足立ちだけでなく、血圧や棒反射(敏捷性のチェック)、握力(筋力チェック)などの測定をする健康講習会を開催しています。身体の変化を数値の変化で客観的に知ることができるので、日々の健康づくりに役立つこと間違いなしです！