

## 健康日記（姿勢バランス能力）

立ったままで靴下をはきにくくなった、畳床からの立ち座りがしにくくなった、つまずきやすくなったと感じたことはありませんか？崩れた体勢を立て直す「姿勢バランス能力」が低下しているのかもしれない。今回は、姿勢バランス能力を確認する方法と、姿勢バランス能力を鍛える「ジャンプ運動」を紹介します。

### 姿勢バランス能力を確認してみましょう

#### 目を閉じて片足立ち（閉眼片足立ち）



- ① 裸足で立ち、両手を腰に当てます。
- ② 両眼を閉じ、ゆっくりと片足を上げます。
- ③ 上げた足は、軸足に触れないようにします。上げる足の高さや位置は自由です。
- ④ 軸足がずれたり、上げた足が床に着いたりした時点、又は 30 秒間できたら終了です。その時間を測定します。
- ⑤ 2 回実施測定し、長い方の時間を記録とします。中央労働災害防止協会が公表する「運動機能検査値の新 5 段階評価」によると、閉眼片足立ちの平均時間は以下のとおりです。

閉眼片足立ちの平均時間

年齢	50 歳	60 歳	64 歳
男性	16.4 秒	9.0 秒	6.1 秒
女性	17.7 秒	9.5 秒	6.1 秒

### 姿勢バランス能力を取り戻しましょう

#### ジャンプ運動

姿勢バランスの力維持のため、1 日 2 回以上を目標にジャンプ運動をしてみましょう。

ジャンプ運動は筋肉の瞬発力を高め、垂直方向へ素早く姿勢を安定させるのに有効です。

- ① 裸足で両足を揃えて立ち、両手を腰に当てます。
- ② つま先だけで、軽く、早く、小刻みに真上に跳びます。
- ③ 着地の際は、軽く膝を曲げ、つま先から床に着けます。
- ④ ②と③を 20 秒間、繰り返します。

#### [注意]

\*股・膝・足関節、脊椎に持病のある人は、必ずかかりつけ医師に相談しましょう。

\*食後 30 分以内に行うのは避けましょう。

\*閉眼片足立ち、ジャンプ運動をする場合は、膝の屈伸運動やアキレス腱を伸ばす準備運動をして、転ばないように注意してください。

