



問屋町 第45号

すこ

健やかLetter



発行日：2020年3月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

この春から問屋町で働き始める皆さん初めまして。本誌は、元気に働く皆さんをサポートするため、健康に関する情報を毎月お届けしています。今号は、若いうちから行いたい、寝たきりにつながる「転倒」の予防法についてお伝えします。



寝たきり予防の最新メソッド

小脳カトレーニング



寝たきりのきっかけになることもある「転倒」。転倒する主な原因は、足腰の筋力の低下ですが、近年「小脳力」も関係していることがわかってきました。この小脳力、若い人にも低下している人が実は多く、働き盛りの皆さんにとっても油断大敵なのです。

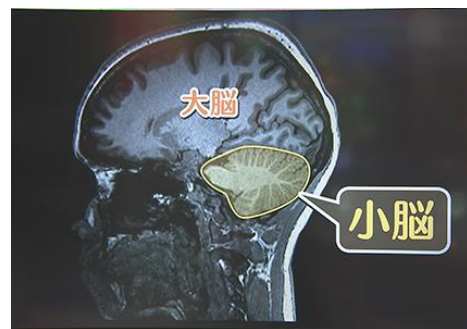
小脳力を鍛えるための3つのステップ

- ① 小脳は手足のバランスや体の平衡感覚を司り、また、見た目のズレを補正する力があります。この小脳力が低下していると、転倒しやすくなります。低下する主な原因は、加齢、アルコールの摂り過ぎ、運動不足です。
- ② 両足が縦一直線になるようにして立ち、腕を組み目を閉じ20秒しっかり立っていられたら、あなたの小脳はしっかり働いています。
- ③ 小脳トレーニングを1回に3セット、朝昼晩と時間をあけて1日3回行うと効果が見込めます。無理せず長く続けると、より効果的です。

詳しくは裏面をご覧ください。

小脳力と転倒の関係

小脳は脳の奥深くにあり、手足のバランスや体の平衡感覚を司っており、また、見た目のズレを補正する力があります。小脳が活発に働いていれば、つまり体のバランスが崩れても、小脳の働きで姿勢を立て直すことができます。けれども、活発に働いていないと、姿勢を立て直せずに転んでしまいます。たとえ筋力に問題がなくても、小脳力が低下していると転倒しやすくなります。



小脳力が低下する主な原因

- ★加齢
- ★アルコールの過剰摂取
- ★運動不足

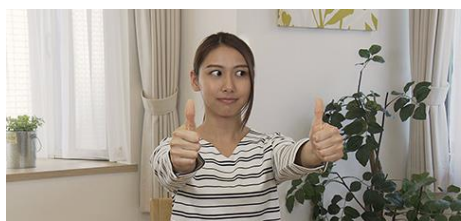


20秒でわかる！小脳力セルフチェック

- ① 一方の足つま先ともう一方の足のかかとをくっつけ、両足が一直線になるようにして立ちます。左右どちらが前でも大丈夫。
- ② 腕を組んで目を閉じたらスタート。この状態で20秒間しっかり立っていられたら、あなたの小脳はしっかり働いています。

※転倒した場合に備え、周りに物がない安全な状態で行いましょう。

転倒予防&めまい改善！小脳トレーニング



- ① 両手を前に伸ばし、親指を立てます。両手の位置は肩幅くらいが目安。顔を動かさずに目だけをなるべく早く動かし、左右の親指を交互に見つめます。この動作を10往復行ってください。



- ② 片手を前に伸ばし、もう片方の手であごが動かないよう固定します。そして、前に伸ばした方の手の親指を立て、左右に大きくゆっくり動かし、その親指を目で追います。こちらも10往復行ってください。

- ③ この2種類のトレーニングを1セットとし、1回に3セット行ってください。朝昼晩と時間をあけて1日3回行うと効果的。トレーニングを1年間行った人の内95%が、症状が軽減しました。ただし、症状が改善したからといってトレーニングをやめてしまうと、また小脳の働きが低下してしまうと考えられています。トレーニングは無理をせず、長く続けることが大切です。