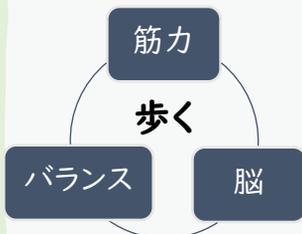


にしGO健幸だより



「歩幅が少し狭くなってきた」「立ち上がる時に手を使うようになった」「片足で立つとふらつく」などは見逃しやすい転倒の「予告」サインです。今回は転倒しないためのコツをお伝えします。

「歩く」ことは、実は「無意識での高度な作業」です



歩くことは「脳」×「筋力」×「バランス」の3つが関係し、どれか1つでも欠けてしまうと、転倒のリスクが高まります。

歩行時は足の裏がセンサーとなり、感じ取った地面状態・体の傾き・重心のズレなどの情報を脳へ伝達し、姿勢を整えます。特に脳は「判断」「予測」「反応」の3つを無意識に同時進行しています。二重課題（「AをしながらBをする」といった、2つ以上の異なる課題を同時に行うこと）トレーニングで前頭葉が活性化すると、この働きを鍛えることができます。

二重課題トレーニングに挑戦しよう!



手拍子+しりとり



足踏み+計算

さらに
バランス!

片足立ちチャレンジ!

- ①イスや壁の近くに立つ
- ②背筋を伸ばし、視線は前で姿勢を整える
- ③片足を少しだけ浮かせる
- ④5~10秒キープ
※無理せず、ふらついたら足を下ろしてOK
- ⑤反対の足も同様に行う

約100名が参加し、「め組のひと」に合わせて身体を動かすスローエアロビックや脳トレ、日常生活で簡単にできる筋トレなどで、楽しく身体を動かしました。

【体操のお兄さんオススメ!4つの筋トレ】

大きく足踏み



つまさきトントン



ゆっくりつま先立ち



コマネチスクワット



元気からだ塾 -番外編-

「天野勝弘さんと一緒にスローエアロビック」



講師:天野 勝弘氏
(公益社団法人日本エアロビック連盟公認スローエアロビック指導員)



天野勝弘さんといっしょに記念撮影!