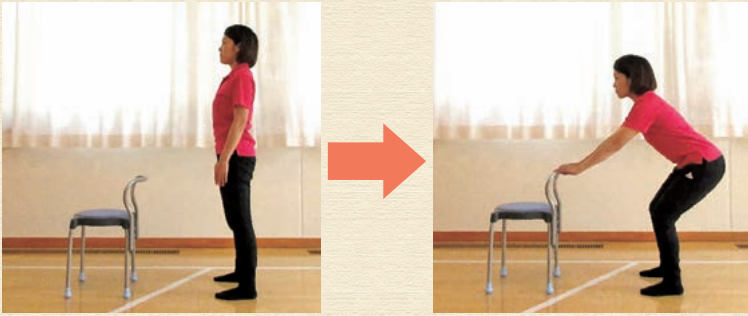




スクワット《太もも・お尻の筋肉》

太もも・お尻の筋肉は、「立つ・座る・歩く」など日常生活に欠かせない筋肉です。体の中でも大きな筋肉でもある太ももの筋肉を鍛えて、筋力アップ、基礎代謝の向上、転倒予防に繋がしましょう！



■1セット10回 目安：1日2～3セット

朝食、昼食、トイレに行った後など、「立ったついでに」生活の中に取り入れていきましょう♪
毎日コツ(骨) コツ(骨) で骨も丈夫に！

Step 1

肩幅くらいに足を開いて立つ。(椅子の背もたれを持って立っても良い。)

Step 2

椅子に腰をかけるように膝を曲げ、戻るときもゆっくりと膝を伸ばしていく。
(※つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げていく。)

★椅子に座った状態から立ったり、座ったりでも良いです♪



動画で健康体操を
ご覧いただけます。

病院コラム 医療の現場から

加齢によるめまいは自分でなおそう

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



我が国の65歳以上の人口は令和4年に29%に達し、超高齢社会を迎えています。それに伴い、めまいやふらつきを訴えて受診する患者さんの平均年齢は年々高くなっていることが報告されています。特に高齢者におけるめまいやふらつきは、転倒のリスク要因のひとつであり、転倒して寝たきりになったりする可能性もあるため注意が必要です。まず、めまいが起こるしくみについて解説します。私たちは、座ったり、立ったり、歩いたり、普段ふらつきなくスムーズな動きをしています。この身体のバランス調節には、目からの情報、身体の回転や加速度または重力を感じる耳[内耳<三半規管と耳石器>]からの情報、自分の身体がどう動いているか足の裏(深部知覚器)からの情報、の3つの情報が必要で、さらにこの3つの情報を小脳でまとめてバランスをとっているのです。逆に、このどこかで異常を来すとバランスの調節が乱れめまいを引き起こす原因となります。なかでも最も多いのが、内耳からの情報の乱れによるもので高齢者においても同様です。特に多いのが耳石器の障害でおきる良性発作性頭位めまい症です。良性発作性頭位めまい症は、重力を感知する内耳の耳石器の耳石が剥がれて半規管内に迷入したために起こるとされています。上を向いたり寝返りを打ったりと、頭の位置を変えたときに一時的にめまいが起こります。数週間で自然に治ることが多いのですが、運動不足や高齢者では長引くことがあります。つまり加齢により、バランスを調整する内耳や小脳の機能も衰えていきます。その他、視力や筋力の低下なども相まってなかなか改善しないことも考えられます。良性発作性頭位めまい症の治療は積極的に動いて治すことです(図1)。また加齢によるふらつきには、めまいのリハビリ体操(図2)を根気よく続けることが大切です。

