

1月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2023年1月1日

あけまして おめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願いいたします



SNSもやっています！ご登録よろしくお願ひいたします！



Instagram

ちょっと人に言いたくなる
Instagram限定の情報を発信中



LINE

更新情報がすぐに届く！
LINE限定キャンペーン定期的開催中



本紙は毎月郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み・お問い合わせ ☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

石心会グループ契約選手 自転車競技 (オムニウム)

2020東京オリンピック銀メダリスト/2020世界選手権金メダリスト

梶原悠未 (かじはらゆうみ) 選手がみんなの健康塾に初登場！



現在2024年パリオリンピックに向けて、日々トレーニングに励んでいます。これからも多くの人々に夢や希望、感動を与えられる選手を目指し、日々精進して参ります。応援よろしくお願ひいたします！



1月16日動画公開 『スポーツとけが予防』



梶原選手とさいわい鶴見病院の原院長
がみんなの健康塾ちゃんねるの動画で
コラボレーション！
ぜひチェックしてくださいね！



フクスケくんへ
Yumi
パリオリンピック
頑張ります？
2022. 9. 9



梶原選手と原院長のけが予防動画の公開に関連して、理学療法士が教える転倒予防のポイントをご紹介します！



【監修】さいわい鶴見病院 理学療法士 竹内りか

高齢者の転倒が多い理由

高齢になると筋力・体力・バランス・認知機能等が自ずと低下します。

さらに病気の発症や基礎疾患があるとそれらを助長するため、「加齢」だけでも転倒リスクは上がります。

転倒は、浴室や脱衣所、ベッド周りや玄関など、身近な場所で発生しています。段差が超えられない、転びそうな時に足が出ない等、自身が思っている以上に体が動かなくなっている場合が多いです。また転倒時の状況は、すべる・つまづく・ぐらつく等、

「身体機能の低下」が原因である事が多く、これと転倒発生場所を重ね合わせると、地面の状況や障害物の有無も影響していると考えられます。つまり高齢者の転倒は、年齢による身体機能低下が周囲の環境に適応しきれず発生し、年齢と環境が双方に影響しあっていると推測できます。

定期的な運動を続け、身体機能を維持、向上させる事で、転倒自体を防ぐだけでなく、転倒してしまった際の重症化予防（骨密度の維持向上）も期待できます。意識して日頃から取り組むようにしましょう！

片足立ち

左右ともに 1 分間、1 日 3 セット



01 足を肩幅に広げ、両手または片手でイスを持って立つ



02 片足を床から離れる程度に上げる



転倒時は片足で体を支えている状況が多いので、片足でのバランス機能を保つ事で転倒予防になります。



運動を行う前に必ず周囲の環境（床は滑らないか、つまづく箇所はないか、近くに掴める物はあるか）を整えて、恐怖感や痛み、体調等に無理がない範囲で実施しましょう。



難しい方は、イスに座った状態で行いましょう



スクワット

5～6回、1日3セット



01 足を肩幅に広げ、両手でイスを持って立つ



02 お尻を引くように2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げて、ゆっくり元に戻る



スネと体は平行に！



下肢の筋力強化で、身体を支えやすくなります。バランスを崩した際の踏ん張り足や片足でのバランス機能のUPが期待できます。