

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

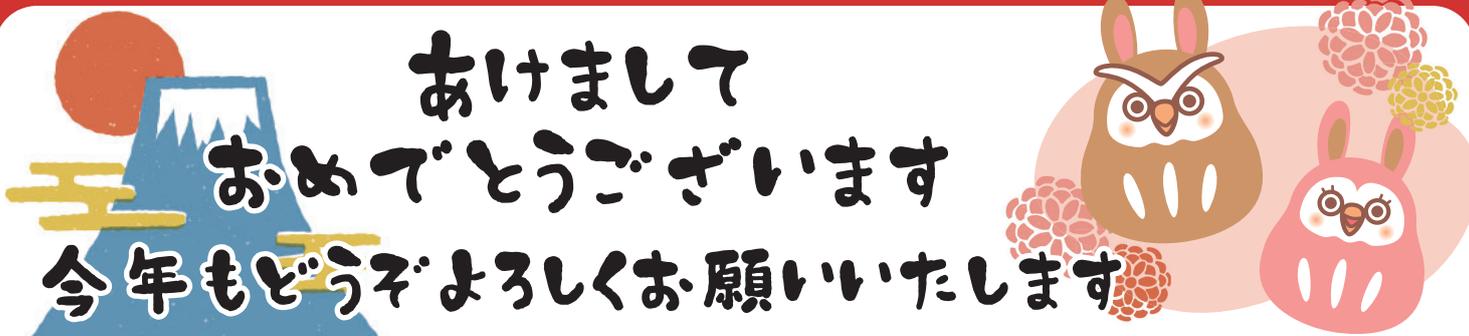
みんなの健康塾ちゃんねる



#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



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。



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。



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。

