

健康のための

ワンポイントアドバイス



片足立ちで転倒予防?

転倒は介護が必要となる原因

皆さんは介護が必要となる人の約13%が転倒・骨折が原因という事をご存じでしょうか。これは認知症、脳血管疾患に次ぐ多さとなっています。(厚生労働省2019)

一般的に歳を重ねるにつれ、身体機能、認知機能が段々と低下しますが、特に加齢による運動器(骨、筋、神経等)の障害や活動性低下による衰弱は、転倒との関連性が非常に高くなっています。

加齢による身体機能の変化

加齢に伴い、どの程度の身体機能が低下するのでしょうか。さまざまな研究から大まかに20歳頃と比較し、60歳では上半身の筋肉量が約10~20%、下半身は20~40%低下すると報告されています。また、筋持久力やバランス能力に関しても、20歳頃と比較し30~45%の低下が報告されています。

片足立ちで転倒のリスクが分かる

片足立ちは準備するものが少なく、場所を選ばず実施できることから、転倒リスクや運動機能を図る指標として活用されています。指標の一例をご紹介します。

- 開眼片脚立位の平均時間(埼玉医大2007)
- 65歳:44秒 70歳:31秒
- 75歳:21秒 80歳:11秒
- ・15秒以下だと日常生活の自立度が下がる。
- ・20秒以下だと転倒のリスクが高くなる。



片足立ちの効果

片足立ちは、検査としてだけではなくトレーニングとしても有効です。片足立ちは短時間でも足や体幹の筋肉へ多くの刺激を与え、筋力低下を予防することができます。また、片足立ちすることは足の骨への刺激にもなり、継続することで骨密度が高まることも報告されています。

隙間時間に片足立ちをしてみましょ

片足立ちは転倒の原因である運動機能低下の予防に有効です。ちょっとした工夫で生活に取り入れることもできます。食器を洗いながら、テレビを見ながら、そんな隙間時間を利用してみてはいかがでしょうか。毎日の積み重ねが、皆さんの健康状態を向上させてくれるはずですよ。

(文:愛知医療学院短期大学助教 濱田光佑(理学療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



春野菜の炒め蒸し

【材料2人分】

- えび(ブラックタイガー).....6尾
- 塩.....少々
- 片栗粉.....少々
- あさり(砂抜きしたもの).....120g
- 春キャベツ(大きめにちぎる).....1/8個(150g)
- ゆでたけのこ(8等分のくし形切り).....50g
- 玉ねぎ(幅1cmのくし形切り).....1/4個(50g)
- スナップエンドウ(筋を取り、縦半分に割く).....25g
- 油.....小さじ1弱
- 酒.....大さじ2
- 塩.....適宜
- こしょう.....適宜

【作り方】

- ①えびは、殻をむき、背に切り目を入れて背ワタを取る。塩少々、片栗粉をふって軽くもみ、洗って水気を拭く。
- ②あしりは殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ③フライパンに油を熱し、えびをサッと炒め取り出す。
- ④キャベツ、たけのこ、玉ねぎを炒める。
- ⑤全体に油が回ったら、えびを戻し、あさり、スナップエンドウ、酒を加えて蓋をする。(中火で2~3分蒸し焼き)
- ⑥塩、こしょうで味を調える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
春野菜の炒め蒸し	151kcal	22.6g	1.9g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

今回は、春の美味しい食材をたくさん使ったお料理です。えびの背ワタ(黒い筋)を取るのには細かい作業ですが、生臭さを出さないためにひと手間かけましょう。

あしりは、うまみ成分のコハク酸が多く、とてもおいしいだしがとれるので、殻ごと調理し、汁(エキス)も一緒に食べる料理がおすすめです。あさりには、貧血予防が期待できる鉄分、ビタミンB12、疲労回復が期待できるタウリンという成分も含まれています。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿
あま市七宝町川部出屋敷73

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/