

Vol.40

院長 関の

Face to Face

2011年 10月 1日発行



介護が社会問題になって
久しいですが、高齢者が寝
たきりになる一番の原因は
「転倒による骨折」です。転
ばないように日頃からでき
ることはないか。昭和大学
整形外科の阪本教授は1分
間目を開けて片脚立ちをす
ることを「ダイナミックフ
ラミンゴ」と名づけ、患者さ
んを指導しておられます。
教授によると、片脚立ちを
1分間ずつ行うだけで、脚

片脚立ちのススメ・・・転倒防止の秘ワザ



の骨には小一時間歩いたの
と同じくらいの負荷がかか
り、骨粗しょう症や転倒に
よる骨折防止に大変役立つ
そうです。実際、1日3回1
分の片脚立ちを3ヶ月続け
た人の6割以上が太ももの
付け根の骨密度が上昇しま
した。また40歳〜80歳の
女性約100人を対象に6ヶ月
間、左右1分ずつ1日3回
の片脚立ちを行った組と行
わなかった組とを比較して
みると、その後の転倒回数

は行わなかった組の方が3
倍以上多かったそうです。
また、片脚で立っていたら
65秒に対し、行わなかった
組はその約半分の34秒でし
た。

片脚立ちの方法ですが、軸
足は少し膝を緩めて立ち、
目線はまっすぐ何処かに焦
点を合わせ、腕や肩の力を
抜き、あげた方の脚の膝の
角度は90度になるようにし
て1分間立つだけです。上
級者は目を閉じて、ぐらぐ
らしたら足の親指側や内腿
に力を入れるように調整し
てみましょう。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to facet」患者
さん自身と向き合っ
て患者さんの
症状と闘うことを願ってつけ
た
* 毎月1日の発行です