

# 体操シリーズ その4



理学療法士 野枝 武史

## 高齢者の転倒予防(下) バランス訓練について

す。

それでは、転倒予防運動を紹介する前に私たちは本来どのような仕組でバランスを保っているのか？ また、高齢により転倒しやすくなる原因を説明していききたいと思います。

節可動域・視力・神経系(体性感覚・前庭系・小脳など)の働きが低下してきます。しかし、加齢により上記の機能は低下し、バランスを保つことが困難になります。筋力に関しては20歳代でピークとなり60歳代から大きく減少してきます。80歳代では20歳代の50%以下の筋力になるといわれています。これは、筋線維数減少・萎縮(筋肉がやせてしまう)によるものです。また、神経細胞の減少・神経伝達速度の低下などによる

グが遅くなったり、体を支えられなくなり転倒に繋がってしまいます。それでは、転倒予防のためにどのような運動をおこなうべきでしょうか？

① 継ぎ足歩き(図1) ② 継ぎ足になり前後2歩ずつ足を踏み出します。 ③ 左右交互におこないます。最初はゆっくり、後に素早くおこないます(各20回)。④は主に

にバランス能力向上、②は敏捷性・筋力向上を目的に行います。安全面を考慮し椅子などに掴まった状態でおこないましょう。 また、椅子からの立ち上がりを繰り返すことで下肢筋力を向上させることも必要となります。

最後に、今回記載させていただいた転倒予防に対する運動例はごく一部となりますが、これを期に転倒予防に

## 転ばないために バランス能力アップと筋力アップ

# やってみよう

加齢により体力の各要素は衰えますが、その中でもバランス能力の低下は著しくなりました。高齢者は加齢によるバランス能力の低下に加え、筋力や関節可動域(各関節の動く範囲)の低下により容易に転倒しやすい傾向にあります。

私たちがバランスを崩した際には脳内で体

私たちがバランスを崩した際には脳内で体

私たちがバランスを崩した際には脳内で体

私たちがバランスを崩した際には脳内で体



図1 継ぎ足歩き開始姿勢(正面)踵とつま先を合わせ足が一直線になるようにします。



図2 継ぎ足歩行開始姿勢(側面)



図3 開始姿勢より足を一步前に出す(左足)。この時も踵とつま先を合わせ足が一直線になるようにします。



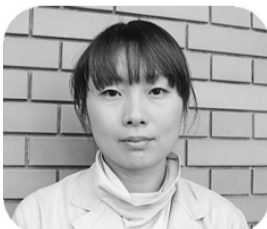
図4 腿上げ 腿を上げた際に体が前後傾しないように気をつけます。

去年6月の改正薬事法に伴い、第1・2・3類一般用医薬品のうち第1類と第2類医薬品がネット販売できなくなりました。第1類は一般用医薬品としての使用経験が少ないものや副作用、相互作用などにおいて安全性上、特に注意を要するものとし、一般用医薬品はリスクの高い順から1、2、3類と定めています。第1類には一部の胃薬、水虫薬、育毛剤、第2類には主な風邪薬、解熱鎮痛剤、漢方薬、妊娠検査薬などが含まれていて



ちぎりの絵の富士山

通所リハビリのみんなで作りました



## 医薬品ネット販売規制について

平山 育英 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

## くすりの話あれこれ 50

ことにより、いくつもの問題点があげられています。まず、消費者のネットでの購入権利を制限しているとの指摘があります。また、厚労省は安全を確保するために対面販売を義務付けている一方で、店頭では医薬品の使用者以外による代理購入も可能であること、規制は国内販売業者に限られ、海外の個人輸入はこれまで通り可能であることなど、実態との差についても疑問があがっています。

では、なぜ、第1、2類医薬品のネット販売が規制されたのでしょうか。これは厚労省が副作用リスクの高い医薬品は専門家による対面販売を義務付けたためです。専門家に関わることに