

# SPACE WONDER通信

## 第2回バランス力向上訓練



### ふらつきによる転倒防止！

個別機能訓練を行う際、初回には必ず「転倒したことがあるか」ある場合「どこでどのような原因で転倒したか」と伺っています。

段差や物に躓いたケースも多いですが、「立ち上がった際にふらついて…」や「靴下を脱ごうとして片脚立ちになつたらふらついて…」という方も多いです。転倒防止のため立ち上がる際には何かにつかり、靴下を履いたり脱いだりするときは椅子などに座って行うようにお伝えしますが、ふらつき防止のための訓練もとても重要です。

定期的に行っている体力測定の項目の中の1つに「開眼片脚立位」があります。目を開いたまま片脚を持ち上げ、何秒維持できるかを測定します。

これが**20秒以下の方は転倒リスクが高い**と報告されています。

スペースワンダーのトレーニングには右の写真(綱渡りのポーズ)のような種々のバランストレーニングがありますが今回は個別機能訓練で実施しているより高難度のトレーニングを紹介いたします。

## ■不安定な表面での各種バランストレーニング

スペースワンダーを装着して写真のような不安定なマットの上で様々なトレーニングを行います。足の裏にはメカノレセプターと呼ばれる圧力や振動、皮膚の伸展などの機械的刺激を感知する感覚受容器が密集しており、バランスの保持に重要な役割を担っています。そのため運動靴を脱いで行うとより効果的です。

1. 足を肩幅で開いて立位保持10秒…準備エクササイズ
2. 左右の足をピッタリとくっつけて立位保持10秒…ここからふらつく方もおられます。
3. 開眼片脚立位20秒2セット…手を広げなるべくハンドグリップに頼らず目標である20秒をふらつかないように維持します。写真左の男性は示指のみグリップにのせ行っています。  
20秒が難しい方は、10秒程度から始め、少しずつ長くできるようにチャレンジしています。
4. 背伸び10秒2セット…背伸びをした状態で維持します。重心が前方に傾かないように、真上に背伸びするよう意識していただいています。
5. 足踏み(ゆっくり10回・ふつうに10回)…歩行時の安定を意識した訓練です。歩行は片脚立ちの連続です。上げたまま止めて維持するのとは違い動的バランスを要します。



利用者様には了解を得て写真を掲載しております。

写真左の男性の利用者様をバランス訓練にお誘いすると、「バランス苦手だからな！よしやろう！」と。苦手だからやりたくない…ではなく、苦手だから頑張ろう！という姿勢にこちらも嬉しくなります。女性の利用者様に写真の掲載の了解を得ようとしたところ「それならもっとちゃんとやるから撮りなおして！」と言われたので、こちらの写真はテイク2のものです(笑)。「写真とらないときでもちゃんとやってくださいね」とツッコミをいれました(^^) 次回の体力測定ではより改善しているといいですね！