



高齢者が運動する際の注意点 準備運動とストレッチのやり方

スポーツの秋になりました。運動の前の入念な準備運動(体操)は大切ですが、高齢者は準備運動にも注意が必要です。

高齢者の準備運動の目的は怪我や転倒の防止です。国の在宅高齢者の転倒原因調査の1位は「つまずいた」(44・

8%)、2位は「滑った」(17・5%)、3位は「めまい」(10・3%)です。つまずいただけで転倒につながる要因には、不正確な体重移動や姿勢を維持するバランス能力の障害があります。力士が股割りをするのは、股関節が柔軟でない、土俵で転倒し負けるからです。高齢者も同じで、まず各関節が柔軟に動かなければ重心移動が安定せず転倒します。力士の様に柔軟にとはいきませんが、まず自分の関節が痛みなく動く範囲を確認してください。そしてその範囲を維持するためには日々の準備運動が重要です。

準備運動を行うときは次の

点に注意してください。準備運動はトレーニングではありません。決して筋力アップを目的にするものではなく、いろいろな動作を適度な回数積み上げることにより、全身の自律神経のバランスを保ち、関節の動きをより円滑にするために行うものです。

次に、体育館などで集団で行う場合には「隣の芝生」は見ないこと。高齢者の姿勢は一人ひとり違います。背骨が右に曲がっている人もいれば、左の人も。隣の人とは体型が違うのです。例えば、両手を大きく広げて後ろに体をそらす運動では、強く曲げ過ぎて圧迫骨折を起こすこともあり、特に骨粗しょう症のある人は注意が必要です。私はこの運動は「万歳の姿勢ぐらいいまでに」と指導しています。

以上の注意点を念頭において、スポーツの秋を怪我なく楽しんでください。