



かたの通信



2021/10/1
Vol 39

今回のテーマ

「～振動刺激とバランス～」

転倒・骨折は寝たきりの原因として挙げられる要素であり、その発端は**バランス能力の低下**が考えられます。方向転換や踏み外し・急に立ち止まった際など、とっさに足が出ずに転倒してしまうことが少なくありません。このような時に必要なのは**バランス能力**になります。バランス能力は、三半規管・視覚も含まれますが今回は**足の裏の感覚**についてお話していきます。

足は、人が歩くうえで重要な体の一部であり、特に足の裏に地面が接する感覚は転倒予防のためにも欠かせないものになります。足の裏が地面と接する頻度が少ない場合、とっさにバランスを保とうとした際にも筋肉や脳が即座に反応せず転倒・骨折に繋がってしまいます。そのため、足の裏が地面に接しているということは、様々な状況においても身体を守ることが可能になります。

そこで、このバランス能力を維持・向上させる方法をお伝えします。それが、**振動刺激を与えること**です。振動刺激は、**足の裏の神経や筋肉に働きかけ、足の裏の感覚を向上**させ立っているときのバランス能力と歩行能力を上昇させます。さらに、足の裏の感覚が向上することで痛み刺激にも反応しやすくなり、踏み外しの際にもとっさに体のバランスを保つことが可能になります。

それでは、ご自宅ですぐに行える簡単なエクササイズを下にご紹介します。



立って行く際は壁につかまりましょう。座って行っても可能です。



かたの整形外科クリニック
理学療法士 川口

