

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月は「転ばない体をつくる！バランストレーニング」と「足裏スッキリ！タオルストレッチ」をご紹介します。どちらも転倒予防のカギとなるバランス力と足元の柔軟性を整える、シンプルで続けやすい運動です。

ふらつき・つまずきに不安を感じたら

「最近よくふらつく」「段差でつまずく」そんな方が増えています。

年齢とともに、体のバランスを保つ力＝バランス能力が少しずつ低下し、転倒のリスクが高まってしまうのです。

バランスが崩れやすくなる原因は、筋力や反射神経の衰え、足裏の感覚の鈍さなど、さまざま。ですが、適度なトレーニングでこうした力はしっかり維持・回復が可能です。



バランス能力は「体の軸」と「足裏」がポイント

バランスを保つためには、体の軸（体幹）を安定させることに加え、足裏の感覚や柔軟性もとても重要です。地面をしっかりとらえる足の裏が働いてこそ、姿勢も安定し、ふらつきにくくなるのです。

今回ご紹介する2つの運動はどちらもご自宅で簡単にできる、安全でやさしい内容です。

● 転ばない体をつくる！バランストレーニング

片足で 30 秒バランスを取る練習。体の軸を意識しながら、ふらつきにくい姿勢を身につけます。

最初は支えを使って OK！自分のペースで行いましょう。

● 足裏スッキリ！タオルストレッチ

タオルを使って足裏をじっくりと伸ばします。足の柔らかさを保つことで、踏ん張る力がよみかえります。

今日から始める、転ばない体づくり

転倒を防ぐには、日々の積み重ねがとても大切です。

この 2 つの運動を取り入れることで、バランス能力と足元の安定感がしっかりと養われます。

毎日の暮らしを安心して過ごすためにも、ぜひお試しください！