

医科学 見聞録

足裏を鍛えて転倒・骨折を 予防しよう！

特定医療法人博愛会 山口博愛病院
副院長 井上 博文

新型コロナウイルス感染の拡大によって、自宅で生活する時間が長くなっていると思います。と同時に日常生活で身体を動かす機会も少なくなっているのではないのでしょうか。そのような状況で、増えつつあるのが高齢者の体力低下による転倒・骨折で、介護負担・医療費増加の一因ともなっています。

筋力とバランス能力

ヒトが転倒せずに立ち・歩くには、身体を支える筋力とバランス能力が必要です。筋力は年齢と共に低下し、50歳後半を境に急激に衰えると言われていています。また、バランス能力も年齢と共に低下する傾向にあり、特に立った状態で体幹を後ろへ動かすことが難しくなってきます。

バランス能力には、**視覚**、**前庭感覚**（内耳での平衡感覚）、**体性感覚**（皮膚や筋肉・関節の動きに伴う感覚）といった3つの感覚による機能が深く関わっており、これらのうち一つでも機能が低下すると、バランス能力が低下します。普通に立っていても目をつむった途端にふらついてしまうことがありますよね。これは視覚遮断がバランス能力を低下させる一例です。ただ視力低下は自覚できることが多いと思いますが、案外気がつかないのは体性感覚、特に足指や足裏の筋力や感覚低下なのです。

足指・足裏のトレーニングをやってみよう！

先述しましたように、年齢を重ねると立ったまま後ろへバランスを取ることが難しくなります。これは若い時は足裏全体で身体を支えていたのが、年齢を重ねると体重が全て踵に乗ってしまい、足指を使わなくなってしまうことが原因です。足指と足裏の感覚を鍛えるためのトレーニングをご紹介します。

●足指のトレーニング

- ① 椅子に座った状態で裸足になります。
- ② 床にタオル（または新聞紙）を置いて、片足の足指で掴み・たぐり寄せます。
- ③ これを左右行います。



●足裏感覚機能トレーニング

その1 椅子に座った状態で、様々な触感の物を目視せずに、足裏（特に足指の裏）でなぞり、物に触れた時の感覚を表現するトレーニングです。

材料は、ざらざらした紙、なめらかな木材、表面が凸凹した物、ティッシュペーパー、肌触りのいいタオルなどを選ぶと良いでしょう。



硬くてザラザラしているかな

その2 座布団などの上に鍵や乾電池、5円玉や500円玉などの硬貨、ペンなど5~6種類の様々な形の物を並べます。椅子に座った状態で足元を見ずに（タオルなどで目隠しをして）、足指で触れて何かを当てます。



そのほかに、足指や足裏を刺激するイボのついたマットや青竹を踏んだりするのもオススメです。
（この時にバランスを崩して転倒しないよう、椅子に座ったり、何かに掴まって行いましょう）
普段あまり気にしない足裏を意識することで、バランス能力を維持し、転倒・骨折を予防しましょう！