

転倒を防ごう！その3 歩く力はどれくらい？

前回に引き続き、気を付けていただきたい転倒予防についてお伝えします。今回は、歩く速度や持久力と転倒しやすさのお話です。

< 横断歩道、渡り切れますか？ >

日本の横断歩道は、1秒間に1mの速度で歩けば渡り切れるように設計されています。もし、青になって渡り始めて途中で青信号が点滅することがあれば、歩く速度が遅くなってきた証拠です。歩く速度が遅くなってきたのは足腰が弱ってきたことを表し、転びやすい状態になっていますので注意が必要です。



足腰を鍛えるために散歩をする、信号では必ず青になった直後から渡り始めるなどの工夫をしましょう。また、途中で青信号が点滅しても慌てて走らないようにしましょう。

< 1km はとても歩けない？ >

体力を維持向上するために散歩やウォーキングは有効な方法です。散歩を始めた頃は少しの距離で足が疲れるかもしれませんが、毎日少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

足に痛みやしびれが出てきたときは要注意です。たとえば下肢(ふくらはぎなど)が痛くなるが少し休むとまた歩ける、下肢がしびれて歩けなくなるが、しゃがんで休むとまた歩ける、歩くと息切れや動悸がする、などの場合はかかりつけの医師等に相談しながら楽しく安全に散歩やウォーキングをしましょう。

転倒予防手帳(厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業・運動器の不安定性に關与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定班)より