

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『バランス力② 目をつぶって立っていられますか?』

前回に続いて、バランス力についてご紹介します。  
なぜバランス力を鍛えるのか。それはひとえに転倒予防です。転倒する原因には、関節の動きが悪くなった、筋力が低下した以外に様々な感覚が低下することが大きく関与しています。人が両足で立っている時に、つま先からかかとまでの空間を「支持基底面」といい、そこから大きく外れない能力を『バランス』といいます。このバランスを保つためには、目から情報処理する視覚・揺れやスピードを感知する前庭覚・足元を見なくても階段を降りることが出来るように手足の位置がなんとなくわかる深部感覚の3つの感覚が作用して成り立っています。これらの3つの感覚情報を正しく感知することで姿勢を保持することが出来ます。目をつぶってもなんとなく立っていられるのも、感覚を正しく感知し、その情報を元に関節や筋肉を動かすことが出来るからなのです。

#### ●バランス感覚を悪くしてしまう要因

- ①立ったときの足幅が狭い(支持基底面が狭い)
- ②前傾姿勢(前屈みの姿勢)
- ③足や背中・腰の筋肉が緊張している状態
- ④視力の低下
- ⑤めまい

リハビリによって改善する可能性がある。

背中や腰が曲がると体は前屈みになり、そのままでは前方に倒れてしまうためバランスを取るためにお尻が後方に下がり、膝が曲がる姿勢になります。その姿勢のままでは筋肉は過剰に緊張しており、感覚のセンサーはいつ筋肉を緩めたらいいのか、姿勢を制御する方法がわからない状態になっているのです。リハビリで筋肉や関節を柔軟にするには、このような理由があったのです。では、来月はバランスを崩してもすぐに対応できるような余裕のある体づくりをするためにはどうしたらよいかお伝えします。



(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 2月の行事 節分

2/1~2/6

デイサービス事業所内にて豆まきを行います。お楽しみに☆



## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	△	△	×	×	×

○: 空き有り △: 若干名のみ