

# おのころ健康だより

## 『バランス』

バランス練習というと、片足立ちやバランスボールなど、不安定な状態で姿勢を保つ練習ですね。特に片足立ちは道具も必要としないので皆さんがよく行う練習だと思います。バランス能力を維持・向上する助けとしてバランスを改めて細かく見たいと思います。

バランスには**感覚機能**・**運動機能**・**認知機能**などが主に含まれます。(他は環境など)

### 感覚機能

「**重力**・**加速**・**回転**などを感知した耳(三半規管と前庭)からの情報」「**目**から入ってくる情報」「**足裏**などの**皮膚感覚**」「**関節**の**位置**や**筋肉**の伸張具合などの**身体**の奥の**感覚**」など。

### 運動機能

関節の柔軟性・動きの敏捷性・姿勢(骨の並びも含む)など。

### 認知機能

目から入ってくる情報をもとに立体的に空間をとらえる機能。

## バランス練習で意識すること

「いいか、みんな人は筋肉から衰えると思ってる。本当は違うぞ」

「カラダが衰える前に五感が衰える。」

「目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったりするのが先だ」

「だから毎日海辺に行くんだ。」

高齢の沖縄の空手家の言葉だそうです。

引用文献「五感を活用

カラダは三倍動く」

平直行著 BAB ジャパン



感覚が正常でないと安心して動かせ

ん。人間は**安心の確保**できる**範囲**で**運動**を

しています。バランス練習で筋力・俊敏性・

柔軟性はおそらくとも意識しやすい

です。なので、**感覚的**を**意識**した**練習**をす

るともつと効果的な練習になると思いま

す。

具体的に何を意識するか

まずは**目からの情報**と**足裏からの情報**を意識すると良いですね。

目からの情報は柱などの地面に垂直なものを見て片足立ちなどを行います。身体が斜めになったのを**視覚情報**で気づき、修正していきましょう。

次に足裏ですが、バランスをとっているときに足裏のどこに体重がかかっているかを意識します。バランスが安定しているときに**足裏のどこに体重がかかっているか**を知っておきましょう。できるだけその安定したときの足裏の部位の近くでバランスを保つ練習をします。

他は膝・股関節周りの**どこに力が入っているか**、どれだけリラックスした状態でバランスを保てるかというところを意識して練習するのもよいですね。

最近は五本指の靴下を履く人が増えてきました。足の指が使いやすいですし、血流も邪魔されないのので寒いときも冷えにくいですよ。

動的バランス

片足立ちなどの姿勢を保つようなバランス（静的バランス）に対して、歩いたり、走ったりと動きの中でバランスをとることを動的バランスと言います。

よく、認知症予防でウォーキングなどの運動が勧められます。二本足でバランスを保つのは実は難しい事なので脳の機能が鍛えられるので認知症予防になるといわれます。

歩行時にお勧めしたいのは、歩くのに合わせて景色が後ろに流れていく**視覚情報の変化**を意識することです。**景色の流れ**を追っていくと自然と広い視野で前を見ることになるので目の訓練にもなりますし、景色の変化はかなり情報が多いため認知機能の訓練にもなります。

機械と違って人の身体は**使えば使うほど機能が強化**されます。人間の身体が本来持っている高い機能をほとんど使わなくても生活できる時代になるので、意識して身体の機能を確認しながら動いて健康を保っていきましょう。