日本ガイシ健康保険組合×RIZAP　動画付き特別コラム

RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

早めの対策が大切!
転倒予防

勤務中に起こる事故として、近年増加傾向にある「転倒」。
筋肉の“機能”を高め“量”を減らさないようにすることで転倒は防ぐことが可能です!
早いうちから転倒を予防していきましょう!

転倒予防トレーニング!
バックランジ with ツイスト

Step 1
姿勢良く立った状態から右脚を腰の高さまで上げる。

Step 2
上げた脚をそのまま後方に大きく踏み出す。

Step 3
右腕を上に大きく上げ、上半身を左にひねる。左手は右脚のふくらはぎを触るように斜め下に向かって伸ばす。

Step 4
後ろに出した右脚でしっかり地面を蹴り元の場所に戻る。続いて反対側も同様に繰り返す。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

▶Point!
始めはフォームを確認しながら丁寧に。太ももや体側の伸びを感じながら行いましょう。フォームに慣れてきたら交互に 10 回程度行いましょう。

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

筋力の低下による転倒を防ぐ

転倒防止と関わりの深い筋肉

人の筋力は何も運動をしていなければ、20 歳をピークに低下するといわれています。特に転倒に関わる下半身の筋力は、50 歳を過ぎると急速に低下します。

転倒を予防するためには、自由に体を動かせる“今のうち”からトレーニングを習慣化させることが大切です。まずはできることから始めてみましょう!

❶：お尻の筋肉

お尻の筋肉は、安定して 2 足歩行するために発達した筋肉。お尻の筋肉を正しく使うことができるようになると、転倒防止はもちろん関節に負担をかけない歩き方ができるため、膝痛予防にも繋がります。お尻の筋肉を鍛えるにはスクワットがオススメ。

❷：ふくらはぎの筋肉

地面を蹴り出し前進するための筋肉。高齢者の筋力低下を測定する目安にもなっている筋肉です。背伸びをする動作で鍛えることができます。

❸：足の指の筋肉

踏ん張る力を高める筋肉。靴を履くことが主流になり、足の指の力は衰えやすくなっています。床に置いたタオルを足の指で手繰り寄せるなど、足の指を使う運動を行いましょう。

神経伝達能力の低下による転倒を防ぐ

神経系のトレーニング

人間は地面に傾きや凹凸があったとき、無意識のうちにその違和感を足の裏で感じ取り、神経を通り脳まで情報を伝えます。そして、脳からバランスをとるよう命令が出され、神経を通り筋肉にその情報が伝わることでバランスを取ることができます。

この神経の伝達速度や精度も、何もしていなければ年齢とともに衰えていくため、転倒の原因に。筋力強化と併せて神経系のトレーニングにも取り組んでみましょう!

❶：足の裏のマッサージ

テニスボールやゴルフボールを踏んで足の裏全体をマッサージしましょう。刺激を入れることで、足の裏の刺激を感知するセンサーの働きが良くなり、転倒予防につながります。

❷：不安定な場所で素足のトレーニング

バランスマットなどを使い不安定な状態を作りトレーニングをすることで、足裏の感覚を鍛えるトレーニングになります。このとき、裸足で行うことが効果的。より体のバランスを察知するセンサーに刺激が与えられ、感度を高めることができます。

❸：頭と体を同時に使うコーディネーショントレーニング

ひねる、伸ばす、縮めるなど、一度の動作で複数の体の動きができるようになると、運動に必要な神経系の発達を促せます。「2 人組で前後ステップしながら、後出しじゃんけんで負けるようにする」、「動画を見ながらダンスを練習する」のように、運動しながら頭を使うメニューがおすすめです。

バックランジ with ツイストも、手を伸ばす・体幹をひねり体側を伸ばす・脚を曲げる、という動作を同時に行うトレーニングです。ぜひチャレンジしてみてください。

RIZAP 語録

「目の前の報酬」ばかりに目を向けていませんか?

健康という“未来の報酬”に目を向けよう。そうすればきっとあなたの行動が変わる。

トレーナー　若山 博行

Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.