

公益社団法人

# 熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.146

2024 OCTOBER

特集

## THE バランス

「バランス」について、理学療法士の  
視点でお伝えします。

## バランストレーニング

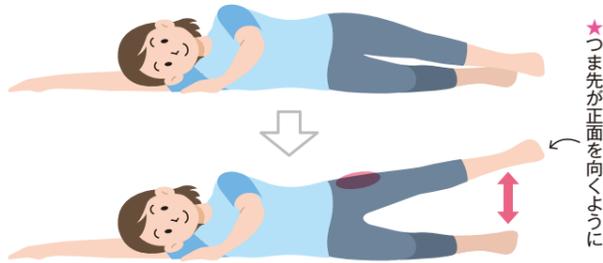
立位保持するために必要な筋肉は、**大殿筋**(お尻の筋肉)・**大腿四頭筋**(ももの前の筋肉)・**下腿三頭筋**(ふくらはぎの筋肉)・**足底筋**(足の裏の筋肉)などが挙げられます。これらの筋肉が前後に働きながら重力に対してバランスを保っていることとなります。バランス機能を保つために必要となる筋肉のトレーニング方法をご紹介します。

### 股関節・膝関節まわりの運動

歩行や片足立ちの際の安定性を高めてくれます。

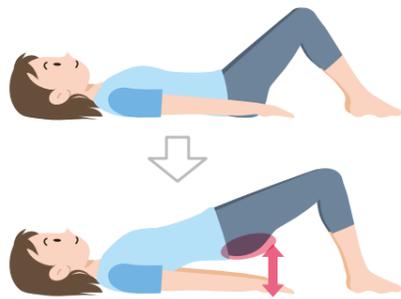
#### 足の横開き運動(中殿筋)

横向きに寝て、下側の足は前に曲げ、上側の足を持ち上げます。その時つま先が外側へ向かないように注意しましょう。



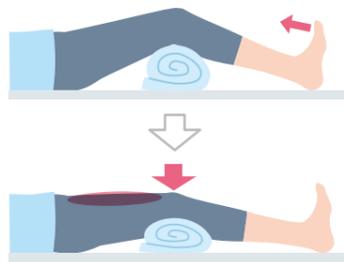
#### お尻上げ運動(大殿筋)

仰向けに寝て両膝を立てて、ゆっくりお尻を上げます。



#### 膝伸ばし運動(大腿四頭筋)

仰向けに寝て膝下にタオルを入れ、膝裏でタオルを押し込み5秒間止めます。



- ★ 勢いや反動をつけずにゆっくり、呼吸しながら行いましょう。
- ★ 効果はすぐには現れないので、1セット10回を目安に継続して行いましょう。

**注意点** ● 痛みや痺れなど、いつもと違う症状が出たら運動を中断して下さい。  
● 運動経験が少ない方や現在治療中の方は事前に医師や理学療法士に相談しましょう。

### 足底の運動

足首・足底の筋力はバランス能力に関与していると言われています。

#### 踵上げ(下腿三頭筋)

立位で手すりなどに掴まりながら両方の踵を同時に上げます。



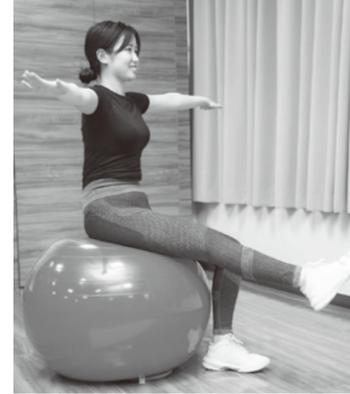
#### つま先上げ(前脛骨筋)

立位で手すりなどに掴まりながら両方のつま先を同時に上げます。



#### タオルギャザー(足底筋)

座位で床にタオルを敷いて、足の指でタオルをたぐり寄せます。



# 特集 THE バランス

皆さんは普段の生活の中で”バランス”という言葉をよく聞くとと思いますが、その”バランス”について深く考えた事はありますか？バランス能力が低下する事で、転倒の危険性が高くなると言われています。

そこで、今回は”バランス”に焦点を当て、自分で簡単に行えるバランス能力のチェックリストや、バランス能力改善・向上の為にトレーニング等を私たち理学療法士が紹介します！

### バランス能力とは？

日常生活の中では片足で立つことや、不安定な足場を歩くときなどにバランス能力は求められます。バランス能力をわかりやすく説明すると「体の中心である重心を安定させ、姿勢を保つ能力」のことを言います。

バランスは身体に入ってくる様々な情報を脳が中枢処理を行い、出された司令を骨格筋が実行することで安定させています。

### バランス能力低下の原因

「加齢」「筋力低下」「神経系の障害」「内耳の問題」「視力の低下」「慢性的な病気」などが挙げられます。

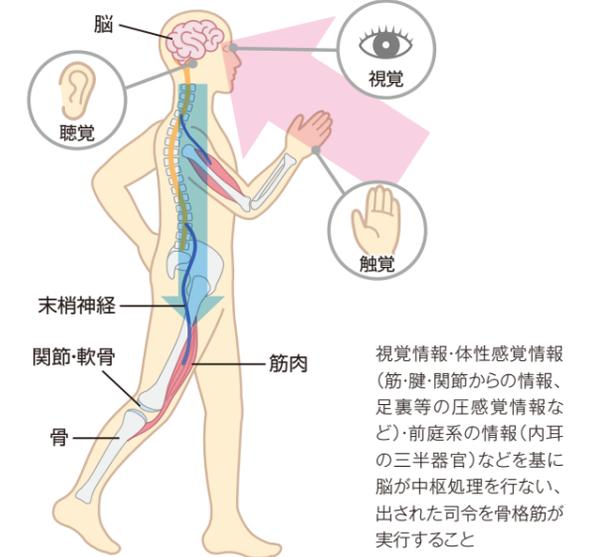
神経系の病気：脳卒中、パーキンソン病  
慢性的な病気：関節リウマチ、糖尿病など

これらの要因が複合的に作用し、バランス能力の低下を招く可能性があります。

### バランス能力が引き起こす悪循環とは？

- 1 バランスの低下：立つ、歩く、動くことが難しくなります。
- 2 転倒リスクの増加：不安定な動きが転倒のリスクを高め、転倒により怪我をする可能性があります。
- 3 筋力の低下：怪我や恐怖感から活動を避けると筋力がさらに低下します。
- 4 活動量の減少：動かないことで筋力がさらに衰え、日常生活がさらに困難になります。
- 5 再びバランスが悪化：筋力や活動量の低下が、再度バランス能力を悪化させる原因となります。

このように、バランス能力の低下が筋力の低下や活動量の減少を引き起こし、それがさらにバランスの悪化につながるという悪循環が形成されます。



引用文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット  
バランス運動の効果と実際  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-009.html>



### バランス能力チェックリスト

近くに掴まれる物がある環境で行いましょう。

必要なもの  
タイマー・椅子

- 1 2分以上足を肩幅に開いて立位保持ができる
- 2 2分以上足を揃えて立位保持ができる
- 3 30秒間タンDEM(継ぎ足)で立位保持ができる
- 4 片足立ちで10秒保持ができる
- 5 椅子からの立ち上がりができる(支持物ありでも可)
- 6 360°方向転換ができる(左右4秒以内であれば可)
- 7 床の物拾いができる(支持物ありでも可)
- 8 足を肩幅に開いて左右後方へ振り返りができる(片方のみでも可)



### バランス能力低下とは？

体が安定して立てなくなったり、動いているときにふらついたりするなど、姿勢を保つ能力が低下すること。



1つでもできなければバランス能力低下の疑いがあります

## 理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を掲載していきます。

60代女性（熊本市在住）

母が80歳代、私が60歳代。遺伝とは恐ろしいもので、体質、骨格など似なくていいところが似るもので、母が85歳で人工膝関節の手術を受け、今回、私が人工膝関節の手術を受けました。手術前は痛くて歩けない足でしたが、思い切って手術を受け翌日からのリハビリで、「人工関節が飛び出るのではないか」と思いましたが、理学療法士の方が「大丈夫ですよ。出てきませんよ。」と涙あり笑いありの充実した時間を過ごすことができました。理学療法士の方にはいろんな指導やいろんな筋肉の話聞き、退院してからも思い出しながら体力をつけ、健康寿命を延ばして今からは歩くをテーマに楽しみたいと思います。そして最後にこの歳になって、何十年ぶりかで先生という人達に会えた気がします。その先生が理学療法士の方々です。ありがとうございました。



## ↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本市理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

### 編/集/後/記

今回は「バランス」について特集しました。バランス能力は歩いたり、走ったりといった基本的な動作を構成する要素であり、日常生活を送るうえで大切な能力の1つです。バランス能力向上は高齢者の転倒予防という側面だけでなく、足関節捻挫や膝前十字靭帯損傷など若年世代に多く発生するスポーツ外傷の予防にも関わっています。健康で楽しく暮らしていく為に日々コツコツと運動を行い、転倒防止やケガの予防に努めましょう!

(広報宣伝部 来海 勝広)



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta\_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草