

皆様に耳寄りな健康情報をお届けする

つかもと接骨院コラム

片足立ちできますか？

歩くときは必ず片足で立つ時間があります。

表現を変えると、歩くことは片足立ちの連続した動作ともいえます。

ですので、片足立ちが出来ない方は、歩くときの安定性が低いといえるでしょう。

実際には歩行時に片足立ちになる時間はほんの一瞬なので、片足立ちがほとんどできない方でも歩行は可能な場合が多いですが、多くの方は非常に転倒しやすい状態と思って良いと思います。

試してみましょう！



方法

両手を腰に当てる

上げる方の足は床より5cm程度浮かせて保持します。

最大で 120 秒までで、何秒立っていられますか？

※高齢者の方は、必ず誰かがいるところか

すぐに何かに掴まれるところで行ってください。

右片足立ち	秒
左片足立ち	秒

平均値

40 歳以上	180 秒
60 歳代前半	70 秒
80 歳代前半	10 秒

体力の低下している高齢者

60 歳台	20 秒以下
70 歳代	15～10 秒以下
80 歳以上	5 秒以下

いかがでしたか？年齢と照らし合わせてみてください！

特に **5 秒以下**の方は、要注意です。**非常に転倒リスクが高い**といえます。

当院では、**転倒予防**に重点を置いた
施術メニューを提案しています。
これを機に身体のメンテナンスと併せて
将来に備えてみてはいかがでしょうか？

当院は、予約優先制です。
お気軽にお問い合わせください！！

駐車場完備

つかもと接骨院
ワカバはりきゅう
マッサージ

名古屋市 北区 榑蔭町 1-19
受付時間:8:30~12:30 / 16:00~19:30
休診日:日曜・祝日、木・土曜日午後

052-917-1118