

## <運動器不安定症>

現在 我が国の平均寿命は飛躍的に延び、過去 例を見ないほどの長寿国家となっています。その長寿をいきいきと健康に過ごしたいと思っている方がほとんどではないでしょうか？

( 運動器不安定症とは・・・)

高齢化により、バランス能力や歩く能力が弱くなって家の外に出なくなったり、転び易くなった状態

かんたんチェック

① 片足で目を開けたまま立つ

15秒未満の方は要注意です。

② イスに腰掛けたところから3メートル先まで

歩いて、イスまで戻って腰掛ける。

10秒以上かかった方は注意してください。

\*運動器不安定症になる大きな要因は膝や腰の痛みから

外出が億劫になり、筋力が弱くなることです。

そうなると骨折の可能性が高くなり、長期入院ということも

考えられます。

そのような事態になる前に早めの予防が大切ですね！

平均寿命だけでなく健康寿命を延ばしましょう！