

あるく健康ニュース 3月号

転ばない為の目線 足下は見ない！

皆さんこんにちは、今回は転倒予防のポイントをご紹介します。

突然ですが、あなたは「目を閉じて片足で立つ」状態を何秒間キープ出来ますか？

これはバランス感覚のテストで良く用いられますが、人は目からの感覚が80%を占めているそうです。

目を閉じたら普段出来ることでも難しくなります。

転びやすい原因は、目が見えにくいことが大半を占めています。

そこで、転倒予防のポイントは、足下を見ないことです！

足下を見ていると目線が地面に向き、顔も下を向くようになります。この時の姿勢は頭が前に出る為、前方にバランスを崩しやすくなります。

転ばないようにと足下に注意し過ぎると、実はバランスを崩しやすい姿勢になり、目線が下がって辺りが見えにくい、状態になります。

段差にはご注意くださいですが、俯いて歩くよりも、顔と気分は前向きが良いですね ^^



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

