

高齢者けが予防、受け身応用 松波病院で教室「頭守って」

井上康生さん “転び方”直伝



井上康生さん(中央)らに転びにくい体づくりを教わる参加者
＝羽島郡笠松町田代、松波総合病院柔道場

柔道の受け身を生かした
高齢者向けの「転倒予防教

室」が、羽島郡笠松町田代の松波総合病院柔道場で開かれた。シドニー五輪金メダリストで柔道日本男子前監督の井上康生さんが、転びにくい体づくりや転んだ時に体への衝撃を減らす受け身の取り方を伝えた。高齢者の介護が必要とな

る原因の上位に、転倒や骨折が挙げられる。教室は同病院が、転倒によるけがを防いで健康寿命を延ばそうと、井上さんが理事長を務める柔道普及活動団体「JUDOs」と共催した。

40～80代の参加者20人は、マットに座ったまま後ろに転がりながら手をつく運動をし、頭を強打しない体勢などを学んだ。受け身のほか、転倒しない体をつくるためのトレーニングとして、柔道の足払いの要素を用いた「片足バランス運動」にも取り組んだ。同病院の柔道部員も加わり、一人一人に丁寧にアドバイスした。

岐阜市から参加した幾田弘文さん(76)は「実際に体を動かして、自分で体感できたことがよかった」と感想を語った。井上さんは「転び方を学ぶことで大けがを防ぐことができる。心身豊かな暮らしのために、柔道を通じて社会貢献できれば」と話した。

(田代理加)