

「転倒予防・体操」について

筋力アップで転倒しない体づくりをしましょう

様々な要因での転倒を防ぐためには転倒を予防する環境づくりだけではなく「転倒しない」体づくりも大切です。

筋肉は使わないと減っていきます。

なかでも足の筋肉は増加・減少が速いので効果が出やすい部位です。

～体操を始める前に～

一人一人関節の動く範囲や筋力の強さは異なります。

目標となる体の部位が伸びているか、力が入っているかを感じながら行いましょう。

- ① 伸びるとき、力を出すときは息を吐きましょう。
- ② 痛みが出るまで伸ばしたり、力を入れたりしないようにしましょう
- ③ 反動をつけず、ゆっくり行いましょう
- ④ 一つの動きを反復して行います。初めは数回でも構いませんが、慣れてきたら10回を目安に行いましょう。力がついてきたら少しずつ数を増やしていきましょう。

それでは転倒予防体操を始めましょう！



【足首前側】

- ① ひざの角度を90度にして、足を床につける。
 - ② 片足のつま先を上げて、5秒間維持する。
左右ともおこない、5～10回繰り返しておこなう。
※足首うしろ側とセットでおこないましょう。
- 【解説】つま先を上げることで、すねの筋肉を動かします。



【足首うしろ側】

①ひざの角度を90度にして、足を床につける。

②片足のかかとを上げて、5秒間維持する。

左右ともおこない、5～10回繰り返しておこなう。

※足首前側とセットでおこないましょう。

【解説】かかとを上げることで、ふくらはぎの筋肉を動かします。

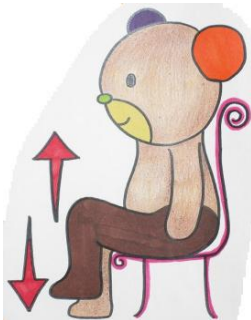


【太もも前側 その1】

①ゆっくり片足のひざを伸ばして10秒間維持する。ひざから上は動かさないように左右ともおこなう。

※つま先を上に向けると、より効果が得られます。

【解説】ひざを伸ばすことで、太もも前側の筋肉を動かします。



【太もも前側 その2】

①左右交互の足ふみを20回おこなう。

※足を下ろすのも運動になるので、足音がならないようにゆっくりと下ろしましょう。

【解説】足ふみをすることで、歩くための筋肉を動かします。また、下半身の血流を良くしてむくみ解消になります。



【太もも内側】

①足を開き、ひざの間にボールをはさむ（クッションでもよい）。

②ボールをつぶすようにひざを閉じる（10秒程度続ける）。

【解説】ひざの間に物をはさみ、ひざを閉じることで太ももの内側の筋肉を動かします。

運動を続けることは大変ですが転ばないために頑張りましょう！

「筋肉は裏切らない！」ことを信じて

参考：シニアフィットネスクラブリハートふくい「イスに座ってする転倒予防体操」より

発行担当：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 三原 利穂子