

転びにくい身体をつくらう！

富士見台デイサービス 機能訓練指導員 松森

トレーニングを行うことで身体要因による転倒を起こさない

転倒は高齢者に多く、転倒による骨折は要介護状態となる主要な要因となっています。また、高齢者の転倒は高齢であるほどリスクが高い傾向がみられます。

転倒の要因は、**身体要因**と**環境要因** に二分して考えられています。

転倒に関与する身体要因には、筋力低下やバランス能力の低下、歩行能力の低下や薬剤要因が挙げられます。環境要因には、障害物の存在や不十分な照明などが挙げられます。

予防・改善可能な身体要因に対し、筋力向上トレーニングやバランストレーニングを中心にストレッチや歩行練習、持久力向上トレーニングなど複合的な運動を行うことで、転倒予防に効果があります。

姿勢を整える筋肉

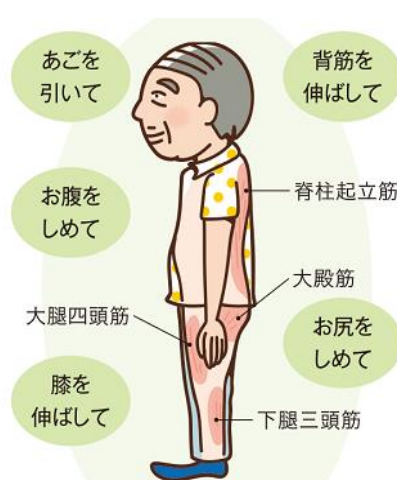
老化に伴い、姿勢を支える筋肉(抗重力筋)が萎縮し、筋力低下、バランス力低下につながります。また歩行に必要な筋肉の萎縮は歩行時の安定性、推進力低下につながります。これらの筋肉の低下は転倒につながりやすくなります。

図1 高齢者にみられる不良姿勢



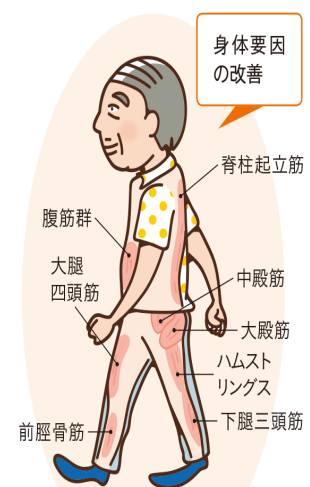
● 加齢に伴い、姿勢を支える筋肉が萎縮するため、このような姿勢になりがち

図2 姿勢を支える筋肉を意識した正しい姿勢



● 正しい姿勢を意識することで、抗重力筋は鍛えられ、結果的に転倒を予防する

図3 歩行に必要な筋肉



● トレーニングの際は、これらの筋肉を意識しながら取り組む

おうちでも椅子に座って行うことができる、転倒予防トレーニング

運動の際は、「転倒しないよう、安全に運動を行う」ことが重要です。今回は、座位で行うことができる転倒予防トレーニングを紹介します。

図4 座位姿勢でのトレーニング内容

それぞれを__回 1 セットとし、午前__回、午後__回程度行う

①
膝を
伸ばす



○片足ずつ膝をしっかり伸ばす
○伸ばしたら5秒保持する
→大腿四頭筋の強化

②
太もも
あげる



○背筋を伸ばし、太ももを上げる
○5秒保持したら、ゆっくり下す
→腸腰筋、体幹筋の強化

③
つま先
かかと
あげる



○両足をそろえ、ゆっくりつま先
とかかとを交互に上げる
→前脛骨筋、下腿三頭筋の強化

④
体を横に
伸ばす



○体をしっかり横に伸ばし、5秒保
持したら、ゆっくり下す
→体幹筋力強化、体の柔軟性向上

⑤
体を
前後に
倒す



○体をできるだけ前に伸ばし5秒保持、その後
体をゆっくり反らし5秒保持、ゆっくり下す
→体幹筋力強化、体の柔軟性向上

⑥
大きく
足踏み
をする



○両手を振りながらリズム良く、太もも
をしっかり上げる
→歩行リズムが良くなる