

# リハビリ新聞 VOL2

自宅で行える体操をご紹介します！

## 【今回のテーマ】 転倒予防のための体操

—転倒予防にはどの筋を鍛えればいいのか？—

転倒予防にはどのような筋トレであれば効果があります。その中でもより効果的なのが、

①大殿筋・②中臀筋・③ヒラメ筋の3つの筋です。

## 【実際の筋トレの方法】

### —①大殿筋の役割—

- ・立ち上がる時に前かがみができる  
(弱いと前かがみができない)
- ・階段の上りが楽にできる
- ・歩く時に足が進みやすくなる

### —②中殿筋の役割—

- ・歩いている時に左右に体が揺れることを防ぐ
- ・片脚立ちが安定する (更衣動作の時など)

### —③ヒラメ筋の役割—

- ・足を踏み出した時、前に行き過ぎないためのブレーキ
- ・歩幅を大きく出すことができる (弱いと小刻み歩行に)

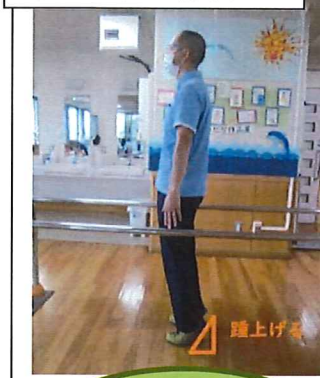
何か知りたいことや疑問のリクエストをお待ちしております。  
機能訓練指導員 (理学療法士・作業療法士) より

### ①大殿筋の筋トレ



①膝を90度曲げて股関節を後方に引く

### ③ヒラメ筋の筋トレ



③かかとを上げる

### ②中殿筋の筋トレ



②股関節を横に広げる