

# 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)

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。

#### 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