

～リハビリテーション科～

筋力を強化して転倒を予防しましょう

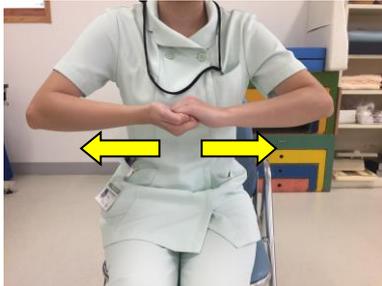
転倒の原因は、運動不足による筋力低下やバランス力のほか、すべりやすい床や履物、段差、薬の副作用などもあります。高齢者が転倒して骨折し、それがきっかけで寝たきりや認知症になるケースは少なくありません。転倒を予防するには先にあげた転倒の原因を減らし、体操で足腰を強くすることが大切です。

転倒予防体操

- ② 転倒しそうになったら近くのものにつかまれるよう手や腕の力をつけます。
- ② 転ばない、つまづかないために足の筋肉をつけます。
- ③ 転びそうになった時にからが敏感に反応して体制を立て直せるようバランス能力をつけます。

・握力をつける

胸の前で手を組み、引っ張り合います。



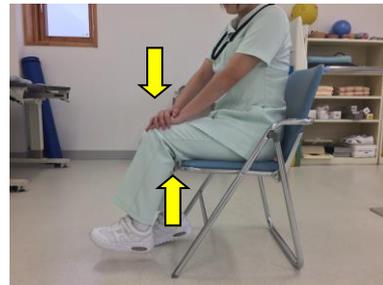
・腕力をつける

胸の前で左右の指を組んで押し合います。



・足を上げる筋肉を強化する

片方の足を上げると同時に膝に置いた両手で5～6秒押し合います。



・足全体の筋肉を強化する

イスに座った姿勢から両手を前に伸ばし、お尻を上げたまま5～6秒静止します。



・足を上げてバランスを保つ

椅子の背に手を置いて立ち、肩は水平を保ったままイス側の足の踵を上げます。



足全体を浮かせ 5～6秒静止します。

