



転倒予防の運動

私たちがリハビリを行う時に一番気を付けていると言ってもいいくらい大事なことが転倒を防ぐことです。転倒は寝たきり状態に直結してしまう主たる原因であり、安全に安心した在宅生活を送っていただくためにも、可能な限り予防に努めていきたいと思っています。

転倒の要因には、加齢による変化や病気、お薬などの体に関わる内的要因と道路や階段など環境に関わる外的要因があります。そこで今回は、内的要因への対策として簡単な筋力トレーニングとバランス練習についてお話していきます。



内的
要因

- ・加齢変化
- ・病気
- ・薬

外的
要因

- ・物的環境
(道路や階段など)



転倒に繋がる内的要因として、身体全体の機能が低下してしまうことが挙げられます。転倒を予防していくためには、日頃から筋力やバランス能力を意識しながら取り組んでいくことが大切です。ここからは、筋力トレーニングとバランス練習をご紹介します。

筋力トレーニング | スクワット 回数：5回を一日1～3セット程度

安全のために必ず何かに掴まったり触れたりして行うようにしましょう。そうすることで身体が安定します。膝だけ曲げてしまうと膝がつま先より前へ出てしまうので、お尻を下げるように意識しましょう。しゃがみ込みすぎてしまうと足腰に負担がかかるので軽めにしゃがみましょう。



- ・膝だけ曲げないようにしましょう
- ・ゆっくりしゃがんでみましょう



太ももの筋肉トレーニング | 回数：回数：5回を一日1～3セット程度

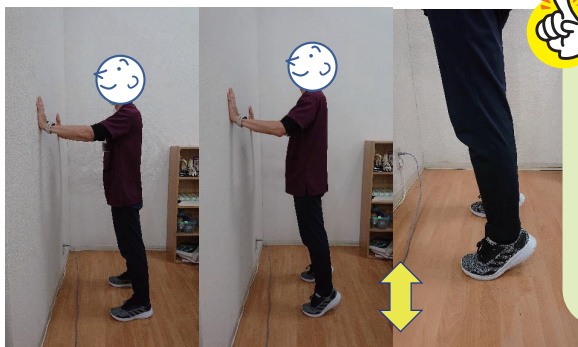
- ①背もたれによりかからず背筋を伸ばして椅子に座りましょう。
- ②両手は椅子の端を持ち、身体をしっかりと支えて膝を天井に伸ばします。
- ③つま先は天井に向けたまま太ももに力を入れて3～5秒保ちましょう。



- ・身体は前後に傾きすぎず中間を保ちましょう
- ・身体を支えるのがつらいときは背中や腰にクッションを当ててもOK

ふくらはぎのトレーニング | 回数：5回を一日1～3セット程度

- ①安全のために必ず何かに掴まったり触れたりして行うようにしましょう。
- ②足幅は肩幅と同じにして両方の踵を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。
- ③下を向かず前に向いて行うと効果的です。



- ・つま先はまっすぐ向くようにしましょう
- ・お尻が出ないようにしましょう
- ・踵はしっかりと挙げましょう

バランス練習 | 片足立ち 回数：10秒を一日1～3セット程度

- ①安全のために必ず何かに掴まったり触れたりして行うようにしましょう。
- ②両手や片手でも構いません。慣れてきたら片手で支えてみるのもいいでしょう。
- ③足は床につかない程度に浮かせます。



- ・支えている足側に傾かないようまっすぐ立つことを意識しましょう
- ・浮かせる足は軽くでOK

転倒は様々な要因や場所で起こる危険があり、自覚している方も多いと思います。一度転倒を経験すると、再び転んでしまうのではないかと不安から、外出機会などが減って活動量が低下してしまいます。転倒の危険を減らしていくためには運動をすること、運動を継続していくことがとても大切です。継続するためにはご自身が行える回数からスタートで全然構いません。「運動のやり方がわからない」、「回数をどうしたらいいかわからない」、「運動が継続できない」など不安に思っていることがあれば何でもご相談ください。一緒に考えて一緒に取り組んで、転倒0を目指しましょう！