

転倒予防体操

3月に当院で開催された「健康講座」の際、^{こつそしょうしょう}“骨粗鬆症”に関連して転倒予防の体操の一部を紹介しました。今回は「力をつける体操」の一例として、その時の内容を解説を加えながらご紹介いたします。

Q.

なぜ力をつける必要があるの？

立ったり、歩いたりするには動力源として筋肉の力が必要です。また、体のバランスを崩さずに安定を保つ為に筋肉の力が必要です。次のような運動をしてみましょう。

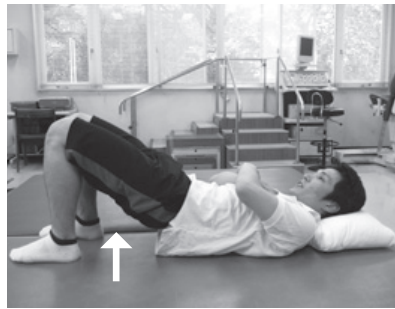
A.



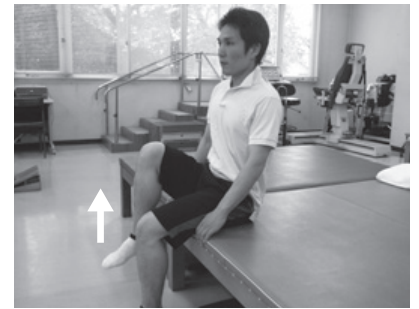
力をつける体操の一例



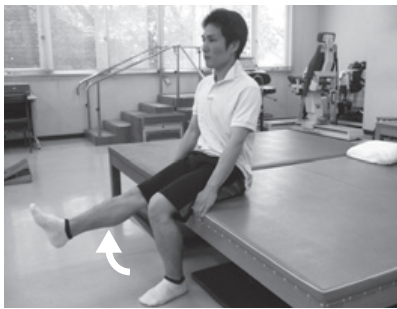
①一方の膝を立てて、もう一方の足を膝を伸ばしたまま上げます。あまり高く上げすぎないように注意しましょう。



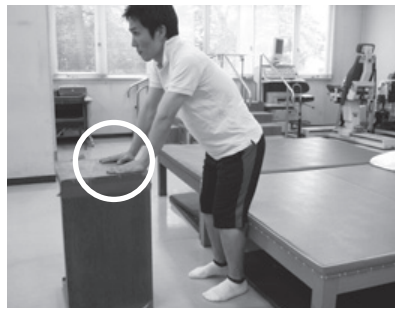
②両膝を立てた状態から、お尻を上げます。腰痛をお持ちの方は、お尻を上げずに引き締める程度で行いましょう。



③坐った状態から太ももを上げます。体を丸めすぎないように注意しましょう。



④坐った状態から膝を伸ばします。



⑤椅子から立ち上がります。

※立ち上がる運動は必要に応じてベッド柵につかまる、テーブルに手で支えるなど安全に注意して行いましょう。



理学療法士からのワンポイント

※回数や運動量は1種目5～10回程度と少ない状態から始めて徐々に増やしていきましょう。また、疲労や体調により体操を調節することも大切です。

※運動をした際や、運動後に痛みが出現される方は運動回数を減らしたり、痛みが出るような体操は行わないようにしましょう。



リハビリテーション科