

転倒予防体操②

緑のひろば6月号において、転倒予防体操の「力をつける体操」を紹介しました。今回は「バランスを養う体操」の一例として解説を加えながらご紹介いたします。



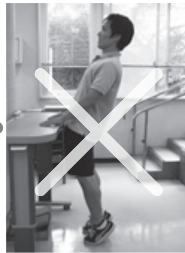
Q.

なぜバランスを養う必要があるの？

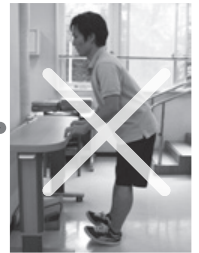
加齢に伴い、スムーズな重心移動が難しくなります。重心移動を体に覚えさせることにより、転倒しにくくなります。次のような運動をしましょう。

A.

バランスを養う体操の一例



- ① かかとを浮かした状態で立ちます。体が反り過ぎないように注意しましょう。



- ② つま先を浮かした状態で立ちます。お尻を後ろに突き出し過ぎないように注意しましょう



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。

※今回の運動は立って行う運動のため、不安定な状況になります。手すりやベッド柵につかまる、テーブルに手で支えるなど転ばないように安全に十分に注意して行いましょう。

- ③ 片脚で立ちます。この際におへその辺りを軽くへこませるように意識して行うとバランスが崩れにくくなります。



リハビリテーション科