

転倒予防体操③

緑のひろばでの転倒予防体操も3回目となりました。今回は「筋肉などを伸ばす体操（ストレッチ）」の一例を解説を加えながらご紹介します。

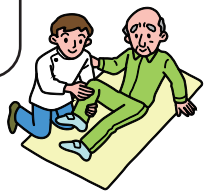


Q.

どうして筋肉などを伸ばす必要があるの？

正しい姿勢を保つ為に、筋肉や関節を柔らかくする必要があります。
また、身体が柔らかいとバランスをとりやすく転びにくくなります。
次のような運動をしてみましょう。

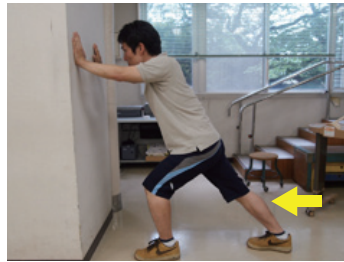
A.



筋肉などを伸ばす体操（ストレッチ）の一例



- ① 一方の足を伸ばし、体を前に倒して、太ももの裏の筋肉を伸ばします。



- ② 一方の足を一步前に出し、後ろ脚はかかとを地面につけたまま前脚に体重をかけることで、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。



- ③ 片足立ちで前方に体重を乗せて、股関節の前側を伸ばします。



理学療法士からのポイント

※それぞれの運動において反動をつけずに、軽くつつばる程度のところで10～20秒持続しましょう。

※回数は1種目5回程度とし、疲労や体調により調節することも大切です。運動中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。

※立って行う運動や片膝立ちでの運動では何かにつかまりバランスを崩さないように安全に配慮しましょう。また股関節や膝に痛みがある方は無理をして行わないほうが良いでしょう。



- ④ 胸を張って、胸の筋肉を伸ばします。
さらに背すじを伸ばします。



リハビリテーション科