

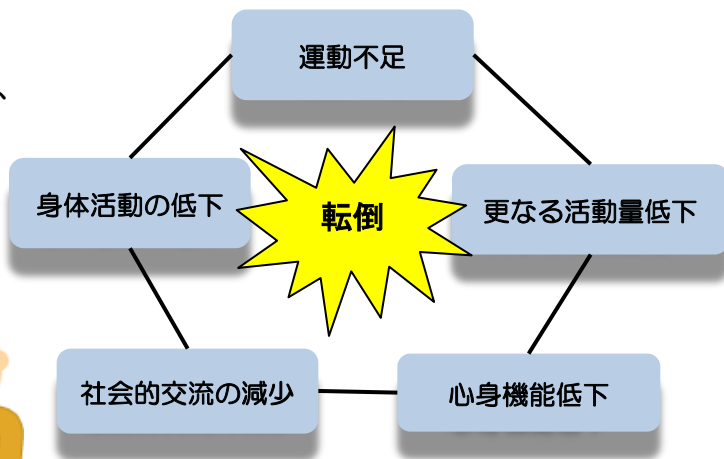


リハビリ通信第2号では転倒の危険性を紹介し、転倒リスクの高い方のチェックを行いました。転倒予防は寝たきり、要介護状態を避けるためにもとても重要なことです。今回は転倒予防のための運動を中心に紹介していきます。

みなさんは日頃から運動をしていますか？

加齢により筋力やバランス能力が低下することで、転倒の危険性が高くなります。右図のような悪循環に陥っていませんか？

最近運動してないな…



ご自宅でもこんな運動ができますよ。

運動をしましょう！

・スクワット：足腰の筋肉を鍛えます。

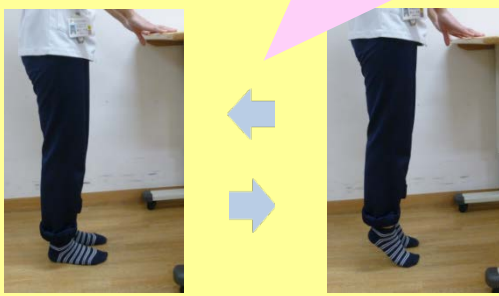
軽く膝を曲げて、もとに戻ります。



安全のため、椅子の前で行いましょう。

・踵あげ：ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

踵を挙げて、ゆっくり下げます。



安全のため、台に手をつきます。

・ブリッジ：お尻の筋肉を鍛えます。

仰向けで、膝を90°に曲げます。



お尻を床から持ち上げます。



・足指運動：足のふんばる力を鍛えます。

足の指を曲げ伸ばしします。



足の指を曲げます。



これならできそうだ！

注意！ *運動は反動をつけずにゆっくり、無理のない範囲で行いましょう。
*持病のある方は主治医に相談してから行いましょう。

病院のホームページにも掲載されていますので、そちらもご覧ください！
<http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>