



転倒予防のバランス体操

2018年になりました！今年もリハビリ部門頑張ります！
先月号でお伝えした転倒リスクはチェックされましたか？今回は、
転倒しづらい体になるためのバランス体操をお伝えします。

バランスは、座って行う運動やストレッチだけでは効果がありません。
横への移動や上下への移動を伴う運動の方がより効果的です！！

これらを踏まえて、ご家庭でも行いやすい体操を選びました！！
ご家庭でも是非、行って頂ければと思います。詳しくは裏面を
ご覧下さい。



Let'sロコモ チェック！！

ロコモ度テスト 1 【立ち上がりテスト】

〈両脚の場合〉

※両脚で立ち上がる際に
痛みを生じる場合、医療
機関に相談しましょう。



〈片脚の場合〉

反動をつけずに立ち上がる
立ちあがって3秒間保持



1 10・20・30・40cmの台を用意します。
まず40cmの台に両腕を組んで腰かけ
ます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、
床に対して脛(すね)がおおよそ70度
(40cmの台の場合)になるようにして、
反動をつけずに立ち上がり、そのまま3
秒間保持します。

2 40cmの台から両脚で立ち上がった
ら、片脚でテストをします。1の姿勢
に戻り、左右どちらかの脚を上げま
す。このとき上げたほうの脚の膝は軽
く曲げます。反動をつけずに立ち上
がり、そのまま3秒間保持してください。

ロコモ度1 どちらか一方の片足で40cmの
高さから立ち上がれない

移動能力の低下が始まっている状態です

ロコモ度2 両足で20cmの高さから立ち上
がれない

移動能力の低下が進行している状態です
自立した生活が出来なくなるリスクが高いです

次号へ続きます！



どうして 転んでしまうの？



転んでしまう原因として一番多い
のが、“つまづき”です。厚生労働省
発表の新野ら報告の中でも、一番の
原因として挙げられております。

つまづきの原因では「めまいがし
た」や「身体がふらついてしまっ
た」といった自分の体調に原因があ
るものと、はいている物が靴である
かスリッパであるかといった環境が
原因であるものがあります。さらに、
年齢を経ていくと、股関節を上げる
ために働く腸腰筋という筋肉が少し
ずつ衰え、足を上げているつもりで
も上がっていないという事も多いで
す。

日ごろからの運動で筋肉の衰えは
防ぐ事が可能です。皆様、転倒に気
をつけましょう。

転倒予防のバランス 体操



＜横から見た姿勢＞



体操の説明

今回ご紹介するのは、股関節周囲の筋肉を鍛える事でバランスを向上させる運動です。

片足を曲げ、曲げた足を手で抱えるという姿勢です。その姿勢で10秒保持する事を目指して下さい。

なお、バランス体操を行う際には、ご自分の体調に合わせて椅子や壁に手を付くなど安全に配慮しながら行って下さい。



＜何も持たない状態＞



＜椅子を持った状態＞