

転倒予防体操



【からだのチェック】

背骨ひねり—背骨の柔軟性— 5回立ち座り—下肢の筋力—

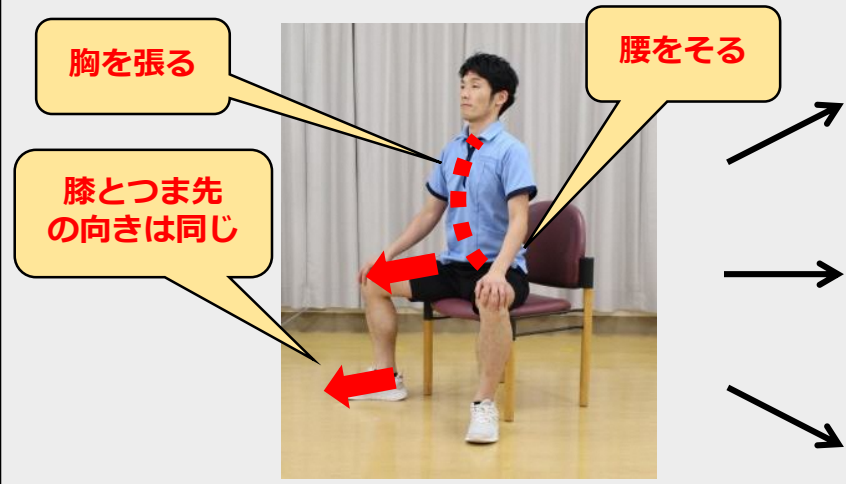


背中を伸ばし体を左右にひねります 5回立ち座りします。目標は「10秒！」
 目標は「後ろが見える！」 10秒以上かかった
 後ろが見えにくい、左右差がある →下肢の筋力低下の可能性あり！
 →背骨の柔軟性低下の可能性あり！

注) ①ドスンと座らない
 ②前に台を用意し転倒予防

【柔軟体操（しこ体操）】

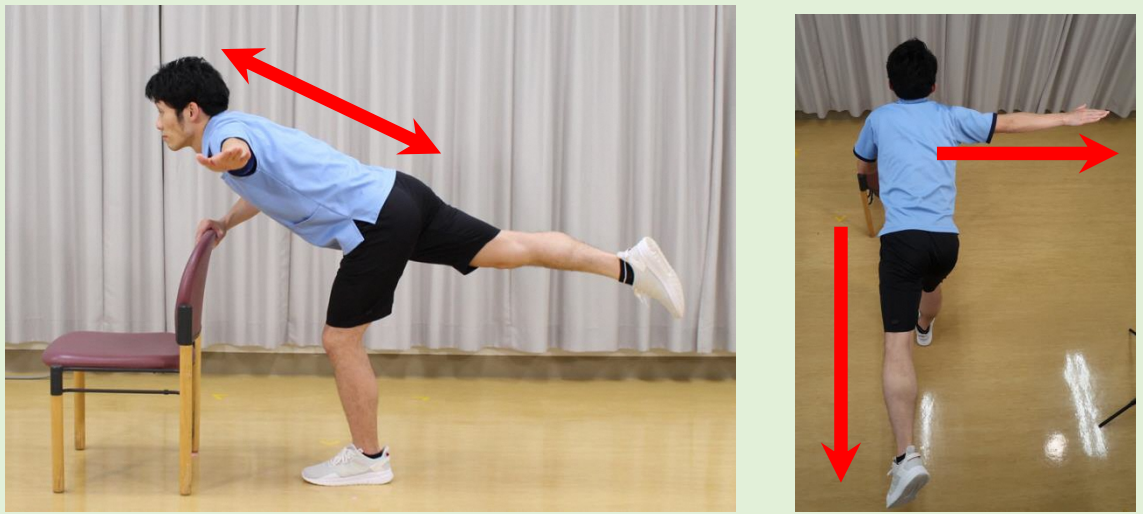
しこ（四股）の姿勢



しこの姿勢から柔軟体操をしていきます！
 ・呼吸に合わせて行うと効果的です♪
 ・痛みのない範囲で行いましょう♪



【バランス体操(飛行機体操)】



①体を前に倒しながら右手・左足を伸ばします
 ②反対も同様に伸ばし、交互に行います
 注) 不安定な方は両手でつかまり、片足を伸ばします

【筋力体操（かかと上げ）】

椅子などにつかまりましょう

背すじをまっすぐ伸ばしましょう

ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう！

上げたかかとをゆっくり下ろす効果的！

かかとはまっすぐ上げましょう

転倒予防の4本柱

運動介入

レジスタンストレーニング
二重課題トレーニング
ストレッチ
バランストレーニング



栄養介入

タンパク質摂取
ビタミンD摂取

口腔介入

舌圧強化
オーラルディアドコキス
歯科定期健診

転倒予防

環境介入

住宅改修
整理整頓
マーキング



(山田実：地域での転倒予防. Geriat.Med.55(9) 1013-1016,2017)

転倒しやすい場所をチェックしましょう

『ぬ・か・づけ』

- ぬ めれているところはすべて転ぶ
- か かいだん・段差はつまずいて転ぶ
- づけ かたづけていないところは転ぶ



参考『転ばぬ体操で100歳まで動ける!』(武藤芳照監修)

加齢によって衰えるカラダ

【柔軟性】

【筋力】

【バランス能力】

* 使わないところから先に衰えます

* 衰え方には特徴があります

運動の注意点

- ◆運動を始めて2週は運動量を増やさない (無理はしない)
- ◆5回くらいから始める
- ◆運動の強さは『楽である』から始める
- ◆慣れたら『ちょうど良い』程度にする
- ◆1週間に3日行う
- ◆運動して痛みがある場合は行わない (徐々に痛みが少なくなる時は続ける)