

お家で体操

躓きやすいと感じたら…

今すぐ実践！転ばない体づくり

まずは
Check!

こんな症状が思い当たりませんか？

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中で躓いたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 掃除機や布団を持ち上げるのが難しい
- 牛乳2本程度の買い物が難しい
- 15分程度続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

第3回



片足立ちをすると
ふらふらすることは
ありませんか？

なにもないところで
転びやすくなった方も
要注意！



みなさんはチェックがいくつ付きましたか？

該当項目がひとつでもあると、運動機能が低下していると考えられます。

今回は、転倒の原因となる筋力低下や、バランス能力低下を防ぐための運動をご紹介します。

「まだ大丈夫…」と思っている方も、今のうちから実践してみましょう！

やってみよう！



開眼片足立ちテスト（バランスの評価）

壁から 50cm 程度離れて、壁を向いて素足で立ち、片脚を上げます。両目を開けて両手を楽に下げ、体の一部が床や壁に触れるまでの時間を最大 1 分まで測ります。転倒に注意しましょう。

15 秒未満になると運動器不安定症の診断基準に相当します。また、5 秒以内では転倒の危険性が高くなります。

片脚立ち

バランスをとりながら、脚の筋肉を鍛えます

目標

左右 **1**分間
×
2~3回



顔が下がらない
ように注意



転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。（余裕のある方は片手が指先の支えで行います）

背筋を伸ばしたまま片脚を上げて 1 分間キープしましょう。反対も同様に行います。

脚の横上げ

お尻の筋肉を鍛えます

目標

10~15回
(できる範囲で)
×
2~3セット



体が傾かない
ように注意



転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。椅子を正面にしても構いません。

つま先を前に向けたまま、片脚を真横に上げて下ろします。この動作をゆっくり繰り返しましょう。反対も同様に行います。

トレーニングの
効果を引き出す
”意識性の原則”

無理せずゆっくりとした動きを心がけ、鍛えたい筋肉を意識して行うことで運動の効果が高まります。



かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛えます

／ チャレンジ！ ／

目標

10~15回
(できる範囲で)

×

2~3セット



転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。
(余裕のある方は片手が指先の支えで行います)



膝を伸ばして両足で立った状態でかかとを上げてゆっくり下ろします。お腹が出ないように力を入れておきましょう。



片脚だけでもやってみましょう
(膝の痛みに注意)

フロントランジ

太ももやお尻の筋肉を鍛えます

目標

10~15回
(できる範囲で)

×

2~3セット



転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。



脚をゆっくり大きく前に踏み出します。体が前に倒れて膝が出すぎないように注意しましょう。



踏み出した脚を元に戻します。
反対も同様に行います。

バランスを崩さないように注意

運動+食事で、骨を強くする。

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムの摂取とビタミン D を体内で合成するために必要な日光浴に加えて、骨に刺激を与えることが重要です。骨に刺激を与える手段としてウォーキングも非常に効果的ですので、20~30分を目安にご自身の体力に応じて実施しましょう。

家の中での転倒にも注意しましょう

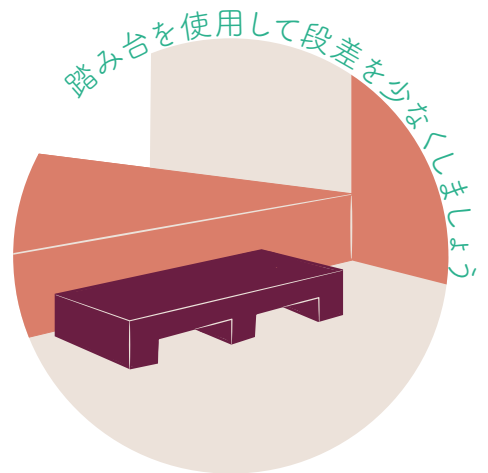
長年住み慣れた家は安全だと思いがちですが、意外にも転倒事故の多くが家の中で起こっており、居室・階段・玄関・それに洗面所や浴室で多くの事故が発生しています。

このような事故は、視力や筋力が衰えるなど身体的な原因のほかにも、住環境や服薬状況など様々な要因が重なり合って生じてしまいます。

転倒によって骨折し寝たきりの生活が続くことは、介護が必要となる直接の原因にもなります。体操によって足腰の筋力をつけたり、転びにくい環境を整えることで転倒を防ぎ、いつまでも自分らしい生活を送れるようにしましょう。

転倒の危険性をなくそう！ 室内の転倒予防ポイント

- 床に物を置きっぱなしにしない
- 玄関など、段差のあるところでは台を置いて段差を小さくする
- 滑りやすい靴下やスリッパを履かない
- 浴室やトイレ、階段には手すりや滑り止めを設置する
- 寝室の枕元や廊下の足元に照明を設置する

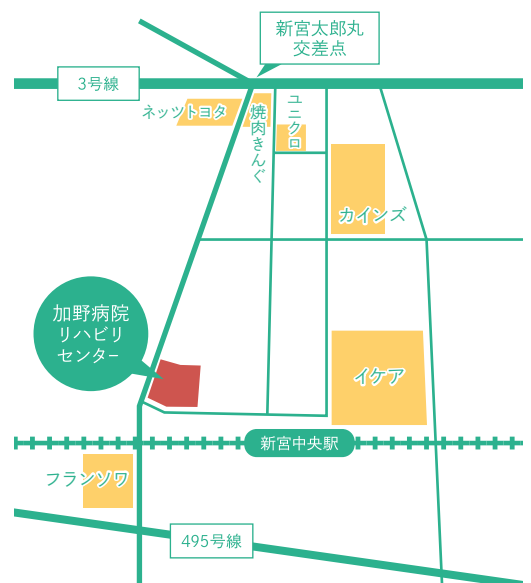


加野病院リハビリセンター

〒811-0120 糟屋郡新宮町中央駅前1丁目2-1
TEL:092-962-2122 / FAX:092-962-2123

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○	×
13:30-17:00	○	○	○	○	○	○	×

月曜～土曜日にかかる祝日も営業しています



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



豊資会

お家でリハビリ体操は、加野病院リハビリセンター監修のもと作成されています