

転倒予防体操（ご自宅メニュー）中級編

健康広場和合
作業療法士 片瀬涼香

すぐに転ばないようにするには、人が立っている姿勢を維持するのに役立っているお尻やふとももふくらはぎといった『抗重力筋』と呼ばれる筋肉を鍛えることが重要です。
一日のうち時間帯を決めて継続的に行う事をお勧めします。

【中級編 椅子を使用】

1.片足でつま先立ち（ふくらはぎを鍛える体操）

20回 1セット

片足になることでバランスを必要とし、体重を片方の脚で支える事になるので、両脚での「つま先立ち」よりやや難しい運動です。

①椅子の背に手をおいて立つ

椅子を前に置き、椅子の背に手を置いて立ちます。
椅子の背は触る程度でOK



②片足を上げる

ゆっくり片足を上げます。片足を上げたらつま先立ちします。



③反対の足も同様につま先立ち

反対の足も同様につま先立ちします。



2.スクワット（太ももの筋肉を鍛える体操）

10回 1セット

太ももを鍛える体操ではスクワットが手軽で有効です。安全に実施出来る様に椅子を使ったスクワットがおすすめです。

①椅子の背に手を置いて立つ

椅子を前に置き、椅子の背に手を置いて立ちます。



②ゆっくり膝を曲げる

ゆっくりと腰を下ろすように膝を曲げます。
可能であればできるだけ深く曲げますが、
膝に痛みを感じる様なら無理をしないように。



③ゆっくり立つ

②とは逆にゆっくり膝を伸ばしながら腰を上げます

④椅子を使わない場合

身体をまっすぐにするように意識して膝を曲げていきます。



3.座って背筋を鍛える（腹筋を鍛える体操）

20回 1セット

簡単に背中中の筋肉が鍛えられる体操です。体を前傾させますが、首や背が曲がらない様に注意しましょう。

①椅子に座り、首の後ろに手をあてる

まっすぐ座って首の後ろにてをあて両肘を開きます。



②前傾します

そのままゆっくりと体を前に倒していきます。

20～30° 程度で大丈夫です。

腰が痛い時は少なめにしましょう。



③背中を曲げないように意識して

余裕のある方は、さらに体を傾けますが、

背中を丸めないよう意識しましょう。



✕首は曲げない

首が曲がると前傾しにくいので注意しましょう。

