転倒予防体操（ご自宅メニュー）上級編

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。

【上級編　椅子を使用】

1.膝を曲げてつま先立ち（ふくらはぎを鍛える体操）　10回　1セット

ヒラメ筋を鍛えるトレーニングです。ヒラメ筋はふくらはぎの深いところにあり立ち上がりや歩行などに重要な役割を果たしています。

①椅子を持って軽く膝を曲げる
椅子を前に置き、椅子の背に手をおいて軽く膝を曲げます。

②つま先立ちになる
ゆっくりとつま先立ちになります。
⇒バランスに注意しましょう。

③　①と②を繰り返します。

2.壁を使ったスクワット（太ももの筋肉を鍛える体操）　　10回　1セット

壁に沿って立つ事で前屈みになることを防げるため、より太ももへの負担が高くなり
効果も上がります。

①壁に沿って立つ
軽く膝を曲げて背中を壁につけて立ちます。

かかとを壁につける

②ゆっくり膝を曲げる
ゆっくり膝を曲げて腰を下ろしていきます。
⇒少し曲げるだけでも大丈夫です。

③　①と②を繰り返します。

3.立って背筋を鍛える（腹筋を鍛える体操）　　10回　1セット

椅子を使って立って行う簡単な腹筋体操です。常に腹筋を意識することで効果が上がります。

①椅子を持って立つ

椅子を前に置き、椅子の背に手をおいて立ちます。

②片脚を上げる

軽く椅子の背を持って、体をややねじりながら
片脚を上げます。

③反対側も同様に

反対側の脚も同様に体をややねじりながら上げます。

モデル　吉田　野々花（看護師）