

# 転倒予防体操（ながら体操）

健康広場和合  
作業療法士 片瀬涼香

『さあ体操しよう』と構えなくても、日常生活の中で少し工夫すれば時間をかけなくても効果のある体操はいろいろあります。いわゆる『ながら体操』を習慣化すれば、筋力向上やストレッチにとっても役立ちます。

## 【ながら体操】

### 1.朝、起きた時の体操

5セット

朝、目が覚めたら布団の上で寝ている間にこわばった筋肉をやわらげる体操をしましょう。痛い時は枕を外します。両下肢の動きと体幹を目覚めさせます。

#### ①全身の力を抜く

朝、目が覚めたら布団の上で全身の力を抜きましょう。



#### ②片足を曲げる

膝を曲げ、太ももから持ち上げるようにして上げます。



#### ③反対も同様に上げる

片脚が終わったら、反対の脚もゆっくり上げます。



## 2.洗面をしながらの体操

3セット

歯磨き、洗面をしながら行う体操です。時間がもったいないというより習慣化することで継続化できるのが強みです。①②はスクワット、③④は軽いバランス運動です。

### ①洗面台の前に立つ

歯磨き、洗面のときに行う体操です。



### ②膝を曲げてプチスクワット

洗面をしながら膝を曲げると太ももを鍛える体操になります。  
⇒腰が痛い方にもおすすめです。



### ③ハミガキ粉をつけながら片脚立ち

ハミガキ粉をつけるときなど片脚立ちすると  
プチバランストレーニングになります。



### ④歯磨き時はつま先立ち

歯磨きのときは両足のかかとを上げてつま先立ちをします。  
上げ下げを何回か行います。



### 3.お茶などしながら体操

3セット

お茶などの時間にテーブルに着いたら、椅子からの立ち上がり体操ができます。  
お茶を飲みながらかかとを上げたりして足首も鍛えましょう。軽いバランス練習とスクワットにもなります。

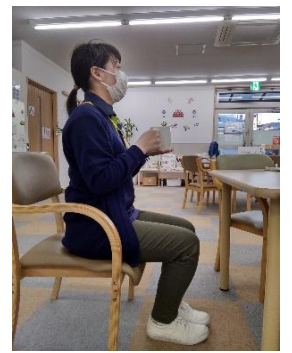
#### ①椅子に座る

テーブルに着いている時も体操のチャンスです。



#### ②かかとを上げたり下げたり

かかとを上げたり下げたりして、ふくらはぎと足首を鍛えます。



#### ③背中を立てて腰を伸ばす

かかとの上げ下げが終わったら、背中を立てて腰を伸ばします。



#### ④お辞儀をして立ち上がり

十分にお辞儀をして、膝に力を入れて腰を浮かせます。



⑤膝を使って立ち上がり

膝を使いお辞儀をすることで腰が浮きやすくなります。  
テーブルに手をついても大丈夫です。



モデル：松尾 裕里（介護職）