



No.62

Batton

The best attended top team of next



転倒を予防しましょう



高齢者が転倒した場合、骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。年齢や健康状態に合わせて、生活の中に軽い運動を取り入れた無理のない転倒予防のための運動を心がけましょう。

筋力トレーニング

*大腿前側の筋力トレーニング

椅子に座り、膝を曲げます。片足ずつつま先をを起こして膝を伸ばします。(5秒程度)。

~5秒休み、左右10回繰り返します~

*大腿外側の筋力トレーニング

椅子に座り、膝を曲げます。
右手を右大腿外側に置き、左手を左大腿外側に置きます。その状態から両手は両足を閉じるような抵抗をかけながら両足を(5秒程度)開きます。

~5秒休みを入れて10回繰り返します~

*大腿前側と下腿後側の筋力トレーニング

椅子やテーブルを支えにして立ち、両足幅が肩幅くらいに開きます。

2~3秒かけてゆっくり膝を曲げ、2~3秒かけてゆっくり元に戻します。

~10回繰り返します~

*下腿の筋力トレーニング

椅子やテーブルを支えにして立ち、両足幅が肩幅くらいに開きます。

かかとを床から離しつつつま先立ちになり、次につま先を床から離し、かかと立ちになります。

~それぞれ10回繰り返します~

筋のストレッチング

*ふくらはぎのストレッチング

足を前後に開き、壁に向かって胸を張って体幹をまっすぐにします。

後ろ足の膝とつま先は前に向け、両手で壁を押しするようにしてかかとを床に押し付けます。

ふくらはぎの痛みが無い様に、伸びた感じがあるまで伸ばします。

バランス訓練

椅子の背もたれやテーブルを持ち、まっすぐに立ちます。

片脚を床から10cm程度持ち上げて片脚立ちになります。左右それぞれ片脚立ち1分を目標に行ってください。



お問い合わせ先：北上済生会病院 地域医療福祉連携室

電話：0197-64-7722（内線1220・1221・1530・1531）

FAX：0197-64-1133（直通）

