

# リハビリニュース No.14

## ～転倒予防体操～

前回のリハビリニュースにて転倒予防には、足首周り、太もも、腰周りの筋力を鍛えることが大切であるとご紹介しました。今回はそれらの運動をご紹介します。

### 《足首周りの運動》 10回 1～2セット

壁の前に立ち、両手をつきます。つま先をまっすぐ前に向け、踵が内外を向かないように、ゆっくりまっすぐ上へ挙げます。



### 《太ももの運動》 10回 1～2セット

#### ☆膝に痛みがある場合



両膝の下に枕を入れ、踵を浮かすようにして膝を伸ばします。



片膝を立て、反対の足を伸ばした状態で、立てた足の高さまで挙げます。

#### ☆膝に痛みがない場合



両足を肩幅くらいに広げ、つま先が内外を向かないようまっすぐにします。ここから、両膝をゆっくり曲げていきます。この時、両膝が内側に入らず足の裏が均等に床につくよう注意します。



### 《腰周りの運動》 10回 1～2セット



仰向けの状態で両膝を立てます。そこからお腹を膨らませながら殿部を上へ持ちあげます。



仰向けの状態で膝の角度が直角になるように膝下に台をおきます。ここからお腹を膨らませながら、足をあげ、保ち続けます。

いずれも運動の最後で6秒とめます。

今回は、転倒を予防する運動をご紹介しました。運動を行ってすぐには筋力の向上は難しいですが、継続して運動を行うことで、効果はでてきます。運動の際は、決して無理をせず、運動中に痛みがでた場合はすぐに中止してください。今回の運動で疑問やご相談がある方はリハビリスタッフまでお聞きください。