

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol.5 7 転倒予防のための運動

まだまだ暑い日が続きますね。いかがお過ごしでしょうか。
今月は**転倒予防のための運動**を実施していきましょう♪

年齢を重ねると転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりになる恐れもあるので、日々の転倒予防がとても重要です！
まずは、**転倒しやすくなる原因**をチェックしてみましょう。

CHECK !!

- ・ **体の硬さ**（足首など） ・ **筋力低下**
- ・ **バランス低下** ・ 視力低下
- ・ 環境（小さい段差・滑りやすい床・暗いなど）
- ・ 履物（スリッパ・重い靴・厚底の靴など）
- ・ 薬剤（1日に5錠以上服用・薬の副作用など）



転倒予防として…転倒しにくい環境整備・履物選択などとともに
ストレッチで体の柔軟性を保つ、**筋力トレーニング**で足腰の筋力をつける、**バランス練習**でバランス能力を保つことが大切です！

ストレッチ

左右足首伸ばし



股わり



左右身体ひねり

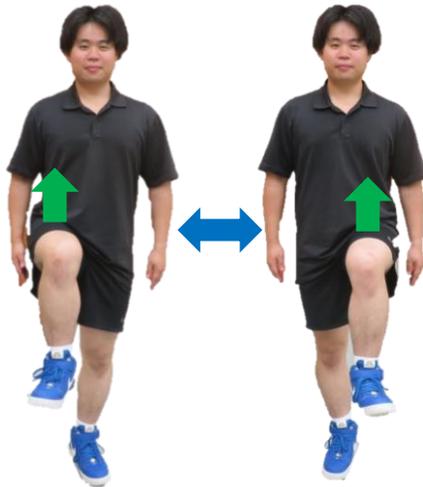


筋力トレーニング

スクワット



もも上げ



かかと上げ



バランス練習

左右片足立ち



10秒保持×2回 ふらつく場合はテーブルなどで支えます

左右横前ステップ



足を大きく横に出して戻す
前を出して戻すを5回

四つ這いバランス



右手・左足をあげて5秒
保持×2回 反対も行います

ストレッチは息を止めずに10秒程度伸ばして2～3回ずつ行います。

筋力トレーニングは10～20回行っていきましょう。

バランス練習はよろけても支えられるようテーブルなどを活用！
3セット/日を目標にしましょう。体調に合わせて無理のない範囲で♪

★写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 大塚さん 影山さんです♪

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階（仮事務所）
電話 048-773-7155