

～ なぜ転倒するのか？ ～

年を重ねると、だんだん足の筋力の低下や関節の柔軟性の低下により、つまずきや転倒の可能性が、高くなります。筋力は20代がピークで、それからは徐々に減少していきます。

また、腰痛や膝痛等によって活動量が低下し、知らず知らずのうちに筋力が落ちてしまい、思うように踏ん張れず、そのまま転倒してしまうのです。



～ 転倒を防ぐためには？ ～

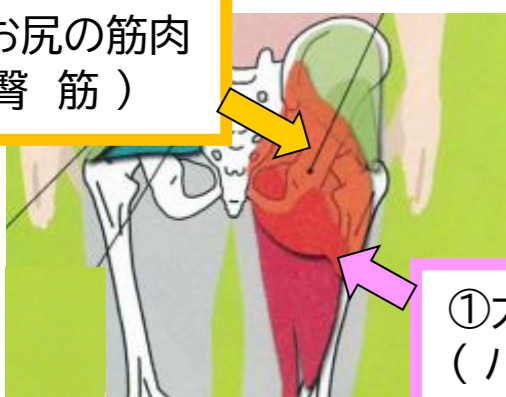
転倒を防ぐためには、筋肉に一定の負荷をかけた運動をすることが必要です。主に鍛えたい筋肉は、3つあります。

①太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)

②お尻の筋肉(臀筋)

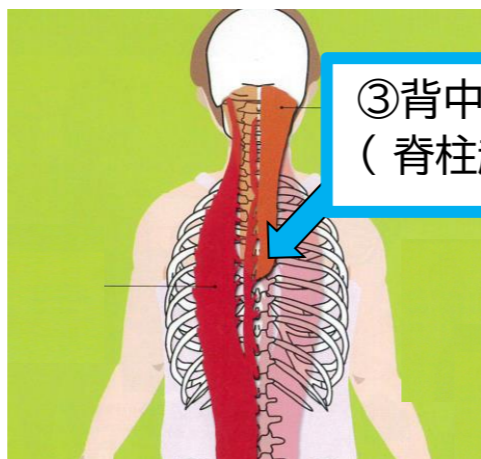
③背中の筋肉(脊柱起立筋)

②お尻の筋肉(臀筋)



①太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)

③背中の筋肉(脊柱起立筋)



日常生活では全身の筋肉が共に働くため、下半身だけでなく、背中の筋肉や腕の筋肉、腹筋などをあわせて鍛える事もポイントになります。

また、自転車こぎやウォーキング等の有酸素運動を合わせるとより効果的です。

介護や生活上のお困りごと
お気軽に相談してきてください！

豊崎総合相談窓口
豊崎ブランチ



担当
黒瀬 健

≪ グットモーニング運動！！ ≫

1. 足幅は 拳一個分開けて立ち つま先は真っ直ぐ前に。
2. 手を 頭の後ろで組み 脇を広げ 肘を後方に引き 肩甲骨を寄せる。
3. その姿勢を キープしたまま 顔を上げ お尻を出来るだけ後ろに引く。膝は ほんの少し10度くらい曲げる。
4. 床と平行くらいまで 上体を傾け ゆっくりと上体を起こす。



【運動のめやす】

1日 6～8回 × 2～3セット

※1セットからでも良いですよ！

【運動のポイント】

- ① 体を倒すときは、常に胸を張って、腰を立てる。背中が丸くならないように。
- ② 頭の後ろで手を組むことが難しい方は、腰に手をあてて行っても大丈夫ですよ♪

【効果】

- ☆姿勢が改善され、歩行が安定します！
- ☆ふらついていても、踏ん張ることができ 転倒予防効果大です♪
- ☆腰痛予防効果も期待できます



藤デイサービスセンターでは

介護予防・認知症予防に 全力で取り組んでいます！！

藤デイサービスセンター
FUJI TRAINING CLUB



担当
江藤 真伍