



副センター長 疋田典子です。

転ばない体になろう

上ノ国町の介護認定者は、365人。町の高齢者人口の18%にもなります！

その原因として、脳血管疾患の次に「転倒による骨折」が多くなっています。

「**転倒による骨折**」の理由のひとつに筋力の低下があげられます。

➡ その他にも、体のバランスの取り方が良くない、歩幅が狭くなることがあげられます！



転倒が原因で「外出を控えるようになった」という方も少なくありません。転倒による寝たきりを予防するためにも筋力アップは大切になります。

一度転んだことのある方は、再び転ぶ確率が高くなるので注意が必要です。

そこで、筋力チェックをしてみましょう！〈片足バランス立ち〉

目をあけたまま、片足で何秒立っていられますか？

●10秒以上の方

ひとまず安心：油断は禁物。今から転倒予防に心がけイキイキ元気にすごしましょう！

●10秒以内の方

転ばない体を目指して今すぐ転倒予防体操を始めましょう！

貯筋体操で筋力アップしよう



〈体操の前に注意したいこと〉

- ・毎日コツコツ続けましょう。
5分でも毎日続けることが大切です。
- ・体調の悪いときは、無理せずお休みしましょう。
- ・イスは、重くて丈夫なものを選び、体操でひっくりかえないように。



イスに座っての体操の紹介

①つま先とかかと上げ下げ →すり足の予防に！

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
 - ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



②片足あげ・ひざのばし →ふとももの筋力アップに！

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
 - ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、膝を曲げ足を下ろす。
- ※慣れてきたら膝を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。



③ひざ合わせ →ふとももの内側の筋力アップ

- ①両膝を合わせ膝頭に力を入れたまま3～5秒静止した後緩める。
- ※膝頭に力を集中させる。
※繰り返し行う。

