

転倒予防エクササイズ

愛生館 小林記念病院
リハビリテーション部 岡 裕光

①股関節前面ストレッチ



股関節の前面(腸腰筋)を伸ばす(10秒)

②片脚立ちエクササイズ



右足立ちで**1分間** +
左足立ちで**1分間**

③ソフト屈伸エクササイズ



・肩幅で立ち、息を吐きながら3秒かけて股関節とひざを曲げる
→息を吸いながら、3秒かけて股関節とひざを戻す。(10回)
※ひざはつま先より前に出ない。

小指側に重心がいかないように。

支えが必要な人は、机などに手をつけて行う。

④ランジエクササイズ

足幅は無
理せず



•息を吐きながら、足を真っ直ぐ前に踏み出し、3秒間保持する。

•息を吸いながらなるべく一歩で戻る。
(左右10回 1セット)
※ひざは足より前に出さない。
※ひざが内側や外側に行かないよう注意。

⑤ラベリングウォークエクササイズ

なるべく
ゆっくり



•左足のかかとを着く(息を吐く) →沈む →母指球をイメージ
→右足を上げる(息を吸う) 10歩を目安に 1往復

一部エクササイズー
心身バランス(太極拳)
研究会 佐藤 源彦監修