

転倒予防エクササイズ

医療法人愛生館 小林記念病院
リハビリテーション部
岡 裕光

①片脚立ちエクササイズ（バランス能力アップ）



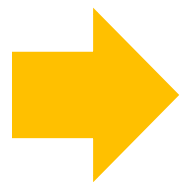
- ▶ 両足立ちに対して片足立ちは、2.75倍の負荷がかかる
- ▶ 1分間片足立ち訓練＝約**53分間**歩行と同様の筋や骨への負荷に相当すると実証されている
- ▶ 右足立ちで**1分間**＋ 左足立ちで**1分間**
朝昼晩3回繰り返す ＝1日分

②スクワット（下肢筋力をつける）

深呼吸をするペースで6～10回繰り返す
1日3回



肩幅より少し広めに足を広げる
30度ほど開く



膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。足の子指側に体重が流れないように

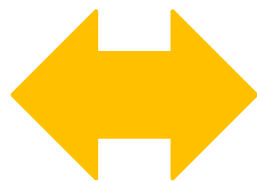


支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行う。

③ ヒールレイズ

(ふくらはぎの筋力をつける)

10 ~ 20回 × 2 ~ 3セット



両足で立った状態で踵を上げる (2秒かけて)

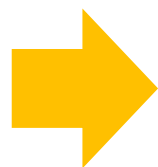
踵をおろす

バランスが崩れそうな場合は、壁や机に手をつけて行いましょう!

④フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、下肢筋力をつける）

5～10回 ×2～3セット

上体は胸を張って良い姿勢で！



バランスを崩さない程度で。
不安な方は椅子などを持ちましょう。

腰に両手をついて
両脚で立つ

足をゆっくり大きく
前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに
腰を深く下げる