



『 転倒予防について 』

最近、歩いていて転びそうになったり、ちょっとした段差やカーペットなどでつまずきそうになったことはありませんか。

これは自分ではつま先や足を上げているつもりでも、足がしっかりと上がっていないことが原因です。

高齢者で介護が必要になる原因の一つは転倒などによる骨折だといわれています。加齢により下肢の筋力は低下していきませんが、運動をすることで足の筋肉量は増え、足が丈夫になります。

そこで、転倒予防に繋がられる自宅でもできる簡単な運動を紹介します。各運動を腰掛けた姿勢で左右10回ずつ行います。

○ 足上げ運動（腸腰筋を鍛える）

両足の裏がつくように浅めに座ります。上がる範囲で片方ずつふとももを上げます。

○ 膝の運動（大腿四頭筋を鍛える）

膝を片方ずつ出来る範囲でゆっくりと伸ばして下さい。

○ 足首の運動（前脛骨筋を鍛える）

踵を床に着けたまま左右同時につま先をゆっくり上げます。

これらの運動を体調に合わせて行って下さい。テレビを見ながらでもかまいませんので、無理をせず毎日行って転倒を予防しましょう。



鹿児島厚生連病院

理学療法士

米 森 智 彦