

“まくれらん”ためのアドバイス

転倒予防体操



大曲診療所リハビリ部門

転倒は本人の身体機能（筋力・バランス能力・注意力・感覚機能…）や生活環境（段差・滑りやすさ・照明…）など、さまざまな要因で発生します。今回は、『転倒しにくい心身づくり』のために、大曲通所リハビリでも実践している「横になって出来る筋力トレーニング」の一部をご紹介します。

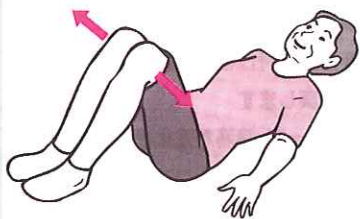
仰向けで出来る筋力トレーニングの注意点

- ・力が入る部分（筋肉）を意識して行ないます。息は止めずに、ゆっくりと行なってください。
- ・最初のうちは、簡単で負担の少ない運動から始めてください。
- ・痛みのない範囲で、無理はせず行なってください。

まずは仰向けになって深呼吸…

十分に、リラックスをしたら膝を立てて、運動を始めましょう！！

1



両膝の開閉

（骨盤周りの筋肉をほぐします）

- ①膝を開いたり、閉じたり繰り返します
- ②最初は、少しだけ開き、徐々に大きく広げるようにしましょう

2

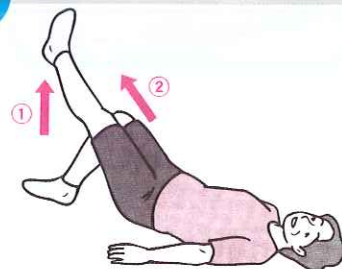


膝寄せ

（腹筋や背筋、腸腰筋を鍛えます）

- ①右膝を手で抱え、胸に寄せしばらくその姿勢を保ちます
- ②ゆっくり①の姿勢に戻します
- ③反対の足も、同じように動かします

3



片足上げ伸ばし

（足の筋肉を鍛えます）

- ①右足を軽く持ち上げ、ゆっくり膝を伸ばします
- ②ゆっくりとかかとを下ろし、この動作を繰り返します
- ③左足も同様に行ないます

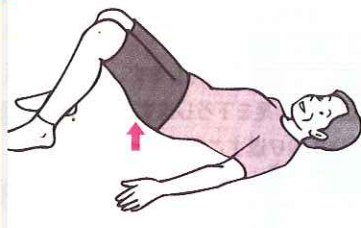
4



上体起こし（腹筋を鍛えます）

- ①膝を立て、両手は足の付け根に軽く置きます
- ②おへそを覗き込むように、ゆっくりと上体を起こします
- ③上体を起こすのにあわせて、手は足の付け根から膝へ移動します
- ④上体を起こした後、ゆっくりと元の姿勢に戻します

5



腰の上げ下げ

（背筋や臀筋を鍛えます）

- ①腰をゆっくりと持ち上げた後、下ろします
- ②最初のうちは軽く持ち上げ、慣れてきたらしっかり持ち上げるようにしましょう

1～5の運動は各10回ずつ行います。回数にこだわらず、無理のない範囲で行なってください。

自分のペースで毎日実践できるように工夫することで、効果の倍増が期待できます！！

発行：大曲診療所

〒693-0011 出雲市大津町1491

電話(0853) 21-1186

FAX(0853) 21-1217

E-mail; oomagari@icv.ne.jp