

筋トレして転倒予防

歩き慣れているはずの道や家の中など、思わぬところで転んでしまうことがあります。転倒の原因は足腰の筋力とバランス力の低下です。筋力が落ちると足が上がらず、つまづきやすくなります。またバランス力が下がると、体勢が崩れたときに立て直せずに転んでしまいます。



日頃から足腰の筋力とバランス力をアップさせる簡単な筋トレを行い、転倒を予防しましょう。

片足立ち

- ①右手で机につかまり、軽く足を開いて背筋を伸ばす。
- ②左手を腰にあて、右足を身体の前に10cmほど上げ2分間保持。左足も同様に。



1日
2セット

バランス能力アップ

エアいす

- ①いすに浅く腰かけ背筋を伸ばし、両手を太ももの上に置く。
- ②姿勢を崩さないようにしてお尻をいすから少し上げ、10～15秒保持。
- ③転ばないように注意して、ゆっくりといすに座る。



1日
3セット

太ももの筋力アップ

後ろ足上げ

- ①背筋を伸ばして立ち、右足を膝を曲げずに後ろへ上げて3秒保持。
- ②ゆっくり足を戻し、5秒休んで左足も同様に。



1日
4セット

足の後ろとお尻の筋力アップ

転倒によって起こりやすい太もものつけ根の骨折は、高齢の方の場合寝たきりにつながる場合があります。今年一年、元気に過ごせるように、筋トレでコツコツ足腰を鍛えておきましょう。