

転倒予防のトレーニング

* いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、理学療法士や医師に相談してください。

やっておきたい2つの運動！

● 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成

頭と体を同時に動かす2つの運動！

- 転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。
- 野菜や果物の名前など、連続して言葉を発しましょう。

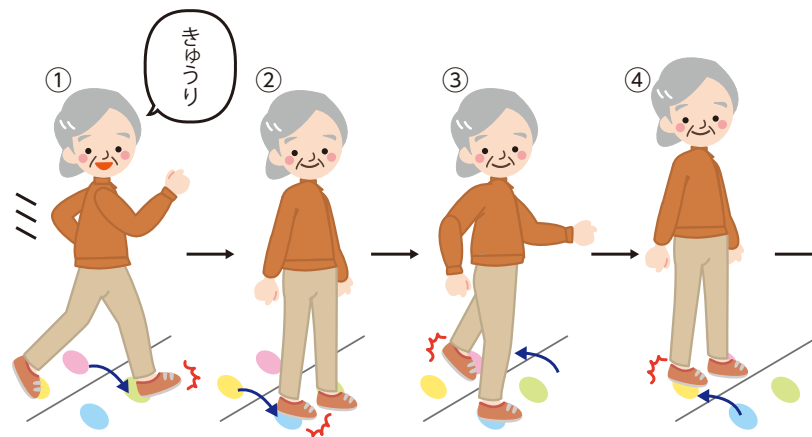
①足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。



②前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→③左足を後ろ→④右足を後ろ
 - ①のタイミングで言葉を想起しましょう。
 - 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。
- ※立って行っても、座って行っても結構です。



※語想起とは言葉を思い起こし、発することです。