

第28回 リハビリテーション科セミナー 「転倒予防教室」

日時:2020年2月21日(金)

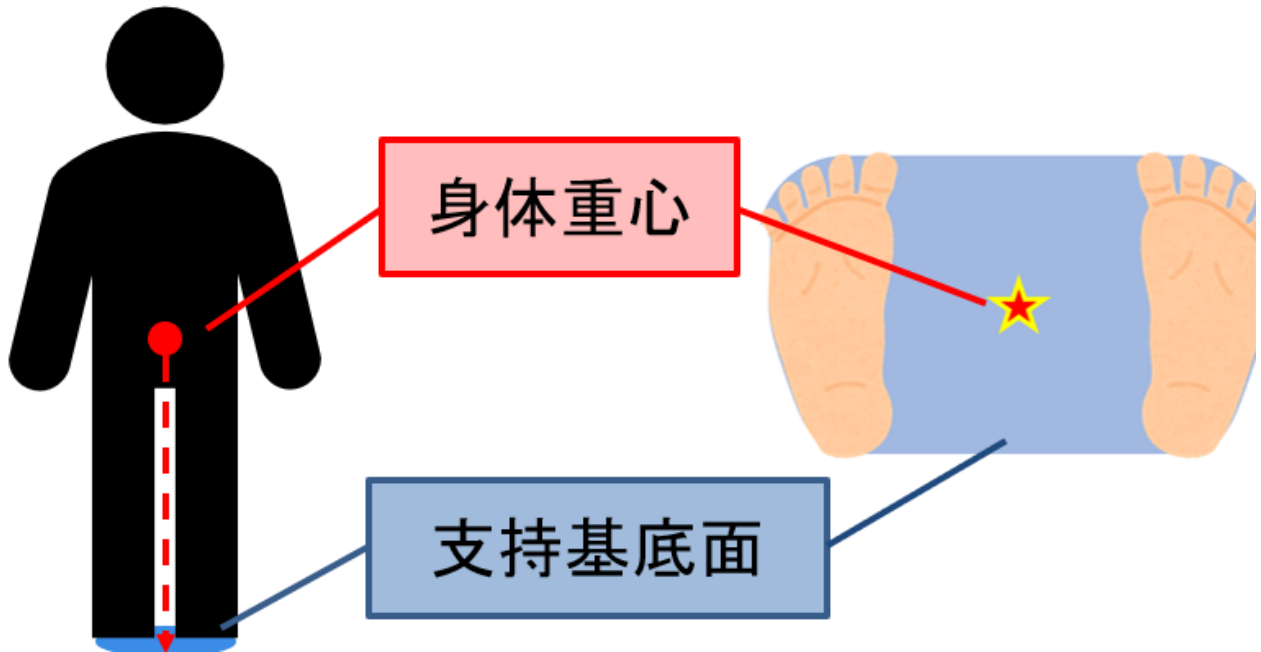
場所:はつらつセンター関 関区民ホール

参加人数:20名

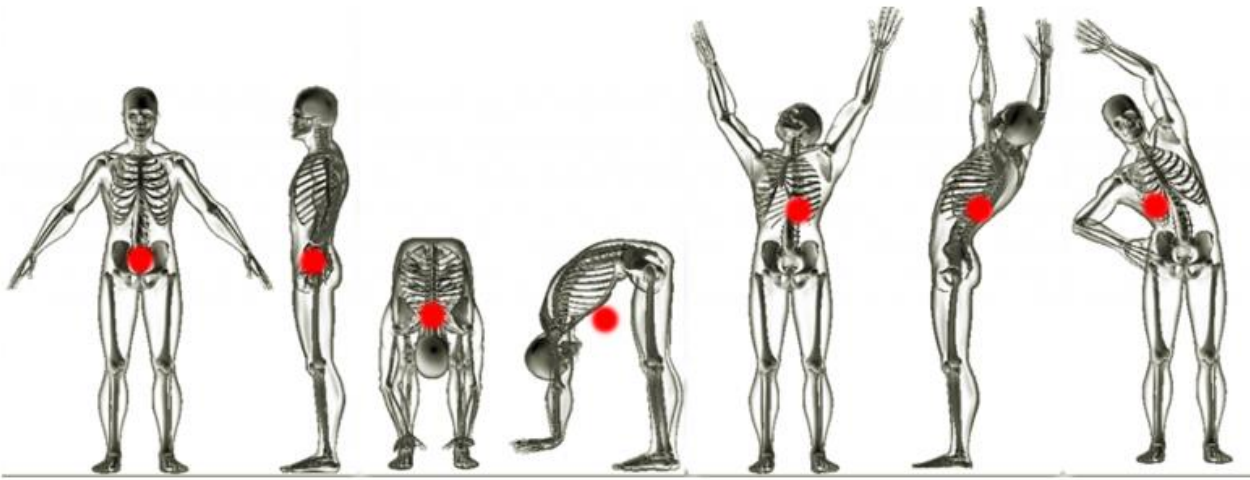
内容:①転倒予防に重要な項目を「心」「場所」「時間」「体」の4つにまとめた講義
「バランス能力と柔軟性」についての講義
②股関節・体幹のストレッチ及び転倒予防に関わるトレーニングについて



体が硬いとなぜ転びやすい？



体幹と股関節は特に重要



重心をコントロールするのは体幹と股関節

まとめ

- 転ばないためには筋力だけでなく、**体の柔軟性**が必要になる。
- 柔軟性の低下は、バランス能力の低下と深く関係しており、その大元は**運動不足**である。
- 重心をコントロールするのは**体幹と股関節**

体幹の柔軟性を上げて、転倒を予防する！

【体幹のストレッチ】

体幹ストレッチ その1

手を組める方



組めない方



体幹ストレッチ その2



【股関節のストレッチ】

股関節ストレッチ その1



OK ○

NG ×



Point

- I. 膝とつま先の位置を合わせて
- II. おへそを前へ突き出す
- III. 軽く前へ身体を倒す



Point

天井を見るように！



Point

左右交互になるべく大きく、でも素早く、リズムよく！

※左右で1回とし、20～30回行います。