

第21回 リハビリテーション科セミナー

『転倒予防教室』

日時: 2017年2月17日(金)14:00~15:00

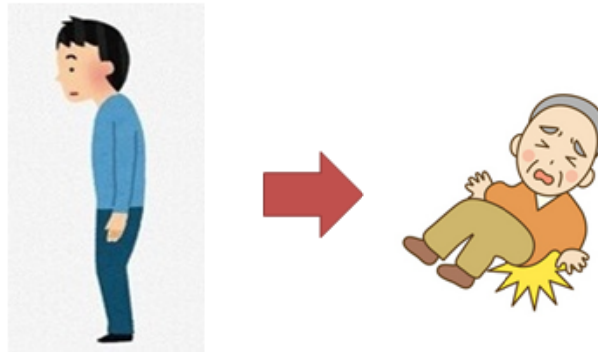
場所: 関高齢者センター 関区民ホール

内容: 今回のセミナーは19名の方々に参加して頂きました。

加齢に伴う身体の変化を題材とし、その中でも『姿勢の変化』について講義や予防体操を行いました。講義を通して、姿勢のくずれ(猫背)が転倒の原因になっていることを皆様に認識して頂き、その後姿勢保持に関わる予防体操を行いました。多くの方々が熱心にやっていただいたセミナーとなりました。

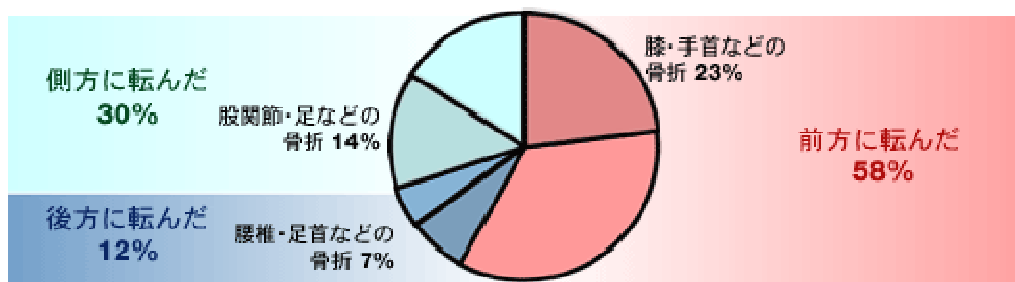


猫背による転倒の危険性



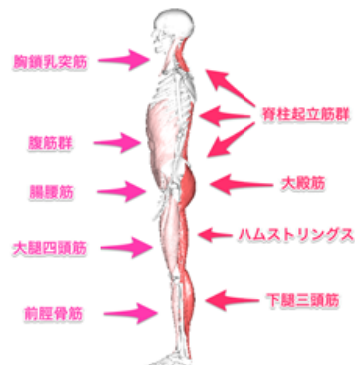
猫背により、体が後方へ傾くと後ろへ、前方へ傾くと前へそれぞれ転倒しやすくなる。

実際に転倒しやすい方向としては、



姿勢を正して転倒しにくい体を作るには、体の前後にある姿勢保持筋を鍛えることが大切である。

姿勢を正しくする姿勢保持筋



前の筋肉と後ろの筋肉のバランスが大切！

転倒予防体操(姿勢保持筋)

①下腿三頭筋



☆両方のかかとを上げます。
☆ふくらはぎの筋力をつける運動です。

②大腿四頭筋



☆できるだけ上体を動かさ
ないで膝を伸ばします。
☆ももの前の筋力をつける
運動です。

③大殿筋



☆足を左右交互に開閉します。
☆上体が揺れないように行い
ます。(おしり、ふともも、
お腹周りの筋トレ)



転倒予防体操(姿勢保持筋)

④腹斜筋



☆左膝と右肘
右膝と左肘を
交互に合わせます。
☆体をひねりながら
行います。
(お腹周りの筋トレ)

※1日数回、
自分の体調に合わせて
行ってください



関町病院
リハビリテーション科