

第22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8月8日(金)

場 所： はつらつセンター関 関区民ホール

参加人数： 18名

内 容：

- ① 転倒予防に重要な項目を「心」「場所」「時間」「体」の4つにまとめ講義。
転倒予防に重要な姿勢についての講義
- ② 体幹・下肢のストレッチ, 姿勢保持筋のトレーニングについて
- ③ 骨粗鬆症についての講義
- ④ 資料の配布



○良い姿勢

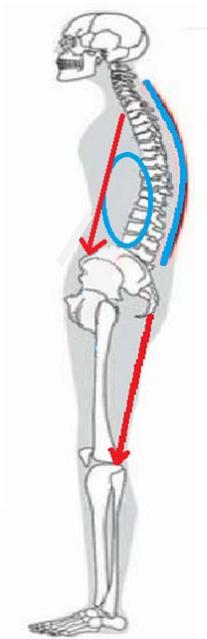
〈良い例〉



〈悪い例〉



○曲がった姿勢は・・・



- 弱っている筋肉
(お腹の筋肉、背中の筋肉)
- 柔軟性が低下している筋肉
(お腹の筋肉、太ももの裏の筋肉)

弱っている筋肉は鍛えて強くする！
柔軟性が低下している筋肉はストレッチをして柔軟性を出す！

転倒予防体操(ストレッチ)

①『腹筋』



☆基本姿勢から手を組み体を真上に伸ばし腹筋を伸ばします。
☆呼吸はとめないようにします。
10秒 × 3回

②『腹筋 横側』



☆上半身を横に倒します。
☆呼吸はとめないようにします。
10秒 × 3回

③『ももうら』



☆足を斜め前に出し、骨盤を前に倒します。
☆背骨が丸まらないようにします。
10秒 × 3回

④『お尻』



☆足を膝の上に乗せ、骨盤を前に倒します。
☆背中が丸まらないようにします。
10秒 × 3回

転倒予防体操(筋力向上)

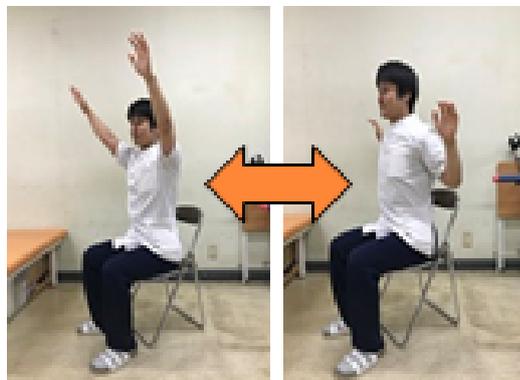
①『腹筋』



☆基本姿勢で鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐いていきます。

10秒 × 5回

②『背中』



☆両手を斜め上に挙げ、肩甲骨を寄せてうしろに引きます。

10回 × 3回

③『股関節前面』



☆片足ずつ持ち上げ、3秒止めます。

10回 × 3回

④『股関節前面+腹筋』



☆片足ずつ持ち上げ、同時に身体を回旋させます。

10回 × 3回

関町病院
リハビリテーション科