

第24回 リハビリテーション科セミナー 『転倒予防教室』

日 時： 2018年2月22日(木)

場 所： はつらつセンター関 関区民ホール

参加人数： 17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。
転倒予防に重要な筋力についての講義
- ② 体幹・下肢の筋力トレーニング、姿勢保持筋のトレーニングについて
- ③ 転倒後の筋力低下および日常生活動作の低下についての講義
- ④ 資料の配布



寝たきりになると・・・

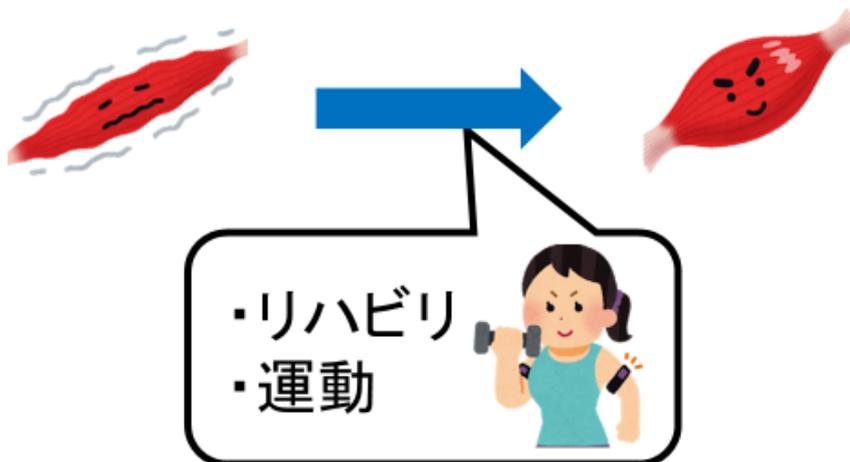


1日に2～3%

1週間に10～15%

の筋力低下が起こると言われている

1週間で落ちた15%の筋力を戻すには



6週間以上かかる！

転倒予防体操 ～体幹の筋力編～

① 『肩グルグル運動』



肩に手を置き、
肘で大きく円を描くように
肩甲骨を動かします

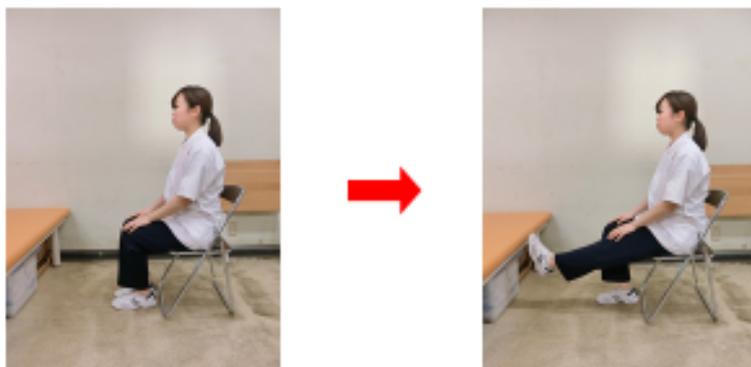
② 『上半身バランス運動 ～横バージョン～』



背もたれから背中を離して
胸の前で腕を組み、
肩の高さを変えないように
左右のお尻に体重をかけます

転倒予防体操 ～下半身の筋力編～

①『膝伸ばし運動 ～立ち上がりを楽しむ～』



上半身を動かさないように
片方の膝を伸ばします。
体は前後に倒れないように
意識してください。

②『横ステップ運動 ～歩く時のふらつきを防ぐ！～』



座った状態で方足ずつ交互に
左右に開きます。
体が揺れないようにしましょう。