

第25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8月10日(金)

場 所： はつらつセンター関 関区民ホール

参加人数： 19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
特に、転倒予防に重要な姿勢・柔軟性についての講義
- ② 姿勢に関わる筋力トレーニングについて

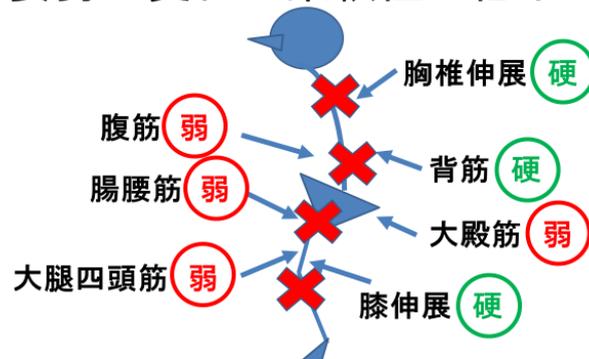


○良い姿勢と悪い姿勢



○姿勢が悪くなると・・・

姿勢の変化⇒柔軟性の低下



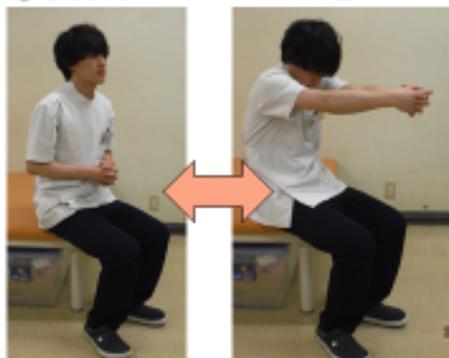
姿勢悪い・柔軟性が欠けると・・・

- ・動きの幅が狭くなる
- ・決まった姿勢・筋肉しか使わない
- ・柔軟性の低下
- ・転倒や痛みにつながる



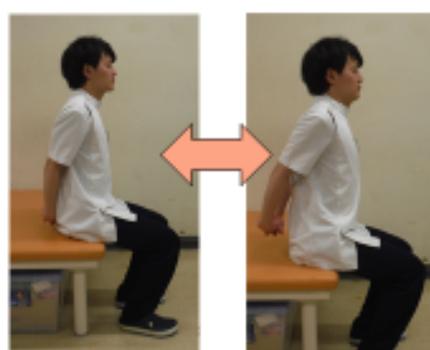
転倒予防体操～ストレッチ編～

①『背中ストレッチ』



- ☆腕を前に伸ばしながら息を吸います
- ☆息を吸いきったら、息を吐きながら腕を元に戻します

②『腹部前面と胸部下方部のストレッチ』



- ☆後ろに回した腕を後方へ伸ばしながら息を吐きます
- ☆息を吐ききったら、息を吸いながら腕を元に戻します
- ☆前かがみにならないよう気を付けましょう

③『腹筋のストレッチ』



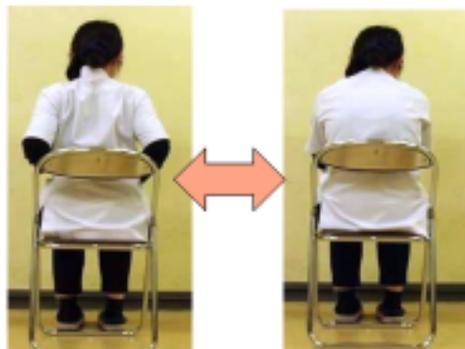
- ☆基本姿勢から手を組み体を真上に伸ばし腹筋を伸ばします



- ☆上半身を横に倒します
- ☆呼吸はとめないようにします

転倒予防体操 ～運動編～

①上半身と肩甲骨の運動『肩甲骨前後体操』



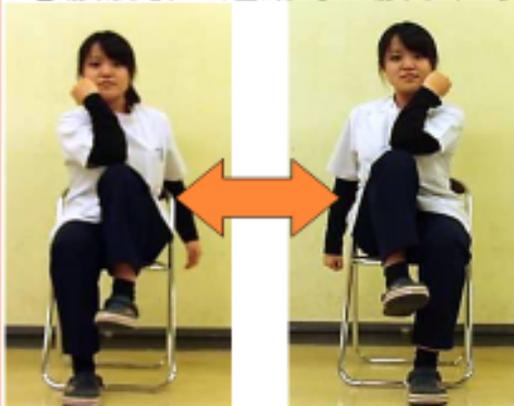
- ☆肘を曲げて体の横におきます
- ☆大きく胸を開き背中を伸ばします
- ☆次に、背中を丸めます
- ☆上半身と肩甲骨の運動です

②大腿四頭筋の運動『膝伸ばし体操』



- ☆できるだけ上体を動かさずに膝を伸ばします
- ☆つま先は天井の方へ向けましょう
- ☆お膝の上の筋肉を使います

③腹筋群の運動『お腹ひねり体操』



- ☆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
- ☆お腹周りの運動です