

【リハビリ通信】

転びにくい体づくり

△はじめに▽

皆さんは毎日歩いていて、若い頃よりつまづき易くなったと感じてはいませんか。もし思い当たるようでしたら、歩行の老化は確実に始まっています。それは転倒の原因であり、骨折の可能性を秘めています。

そこで、歩行の若返りに役立つ運動を紹介します。

① 背筋を伸ばす

仰向けに寝て両足を抱えるようにして背筋を伸ばします。腰掛けた状態でもできます。痛みを感じない程度にゆっくりと行い、五〜十秒程度止めてから戻します。戻したら同じくらいの休止時間をとります。



② 太ももの裏側を伸ばす

加齢とともに筋肉の伸展性は低下しますが、特に太ももの裏側の筋肉には顕著に現れます。

図のように寝て、片方の足を両手で抱え、ゆっくりと膝を伸ばします。



③ 背筋を強化する

図のように寝て、腰をゆっくりと持ち上げます。背中からお尻と太ももの裏側にかけて、広範囲の筋肉が働きます。静止時間と休止時間は①と同じです。



④ 太ももを引き上げる運動

太ももを片方ずつ引き上げます。腰かけた状態で行うのが基本ですが、股関節を深く曲げる必要があります。これが難しい方は立って行なう方法もあります。必ず安定したものにたかまつて行ってください。



⑤ 足首の運動

図のように足首を動かします。爪先を上げるときはかかとを床に着けたまま、かかとを上げるときは爪先を床に着けたまま行います。



図は椅子に腰かけた状態で行っていますが、立って行なえばより負荷の高い運動になります。立って行なう場合は安定したものにたかまつて行ってください。

⑥ 立位バランス訓練

バランス能力を高めることが目的です。両足で立ち、重心を片方の足へ移し反対の足を床から離します。ふらつくようでしたら安定したものに手を添えて行います。しかし、あまりものに頼ってはバランス訓練になりませんので

