

ステイホームで 弱らないために

(リハビリテーション室より)

新型コロナウイルス感染症による外出自粛などで、以前より活動量が減っている人が多いと思います。「動かない」(生活が不活発な)状態が続くと心身機能の低下から「動けなくなる」ことが心配され、高齢者の場合は転倒リスクも高くなってきました。転倒は骨折に結びつきやすく、寝たきりになるおそれもあるため、体力低下・転倒予防のためにも日頃から運動することが大切です。

●高齢者の転倒予防運動

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのために、「身体のバランスを保つ」こと「立つ、歩く際に必要な筋力を保つ」ことが重要です。転倒予防に効果的な下肢の筋力強化運動を4つ紹介しますので、毎日続けてみましょう。

筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

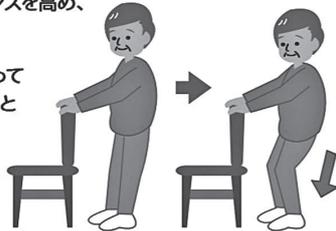
- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのびします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

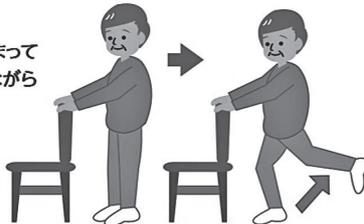
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度上げます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

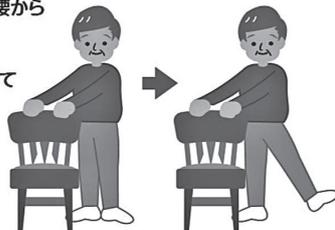
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



参考・引用：理学療法ハンドブック シリーズ「健康寿命」(公益社団法人日本理学療法士協会HP)

- 運動を行う際の注意点
- ・関節の痛みや持病のある人は、悪化することがあるので、主治医や理学療法士へ相談してから行いましょう。
- ・休憩をとりながら、熱中症には十分注意しましょう。
- ・マスクを着用すると負荷がかかるので、マスクは外して行いましょう。

新入職員を紹介します



右下から時計回りに
平尾 (看護職)
川上 (用務員)
池内 (看護職)
有田 (臨床検査技師)
久本 (臨床工学技士)
村尾 (看護職)
岸本 (看護職)
福田 (医療事務員)