

日常生活を脅かす骨折を防ぐために

転倒や骨折を防ぐためには、日々の運動が大切になります！！

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減っていることや、冬になり外で運動をすることがなかなか難しくなる季節になり、知らず知らずのうちに筋力が衰え、関節が痛くなったり、転倒・骨折もしやすくなります。そのため、普段の生活の中に運動を取り入れることで、転倒しづらい身体づくりをしましょう。

室内でも簡単にできる転倒予防の運動をご紹介します

片足立ち：バランス能力をつける

●1日の目安：左右1分間ずつ、3回/日

・床につかない程度に片脚を上げます

ポイント

- ・姿勢をまっすぐにして行いましょう
- ・支えが必要な方は机に手や指について行いましょう

スクワット：下肢の筋力をつける

●1日の目安：深呼吸するペースで5～6回繰り返す、3回/日

①両脚を肩幅より少し広めに開いて立つ

②膝が足の人差し指の方向に向くように注意し、お尻をうしろに引くようにしながら身体を沈める



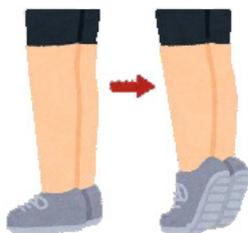
膝が出ないように注意しましょう

かかとの上下運動：ふくらはぎの筋力をつける

●1日の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

①両足で立った状態でかかとを上げる

②ゆっくりかかとを降ろす



バランスを崩しそうな場合は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう

踏み出し運動：下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける

●1日の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

- ①腰に両手をついて両足で立つ
- ②足をゆっくり大きく前に踏み出す
- ③太ももが水平になるくらい腰を深く下げる
- ④身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します
- ・大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように気を付けましょう