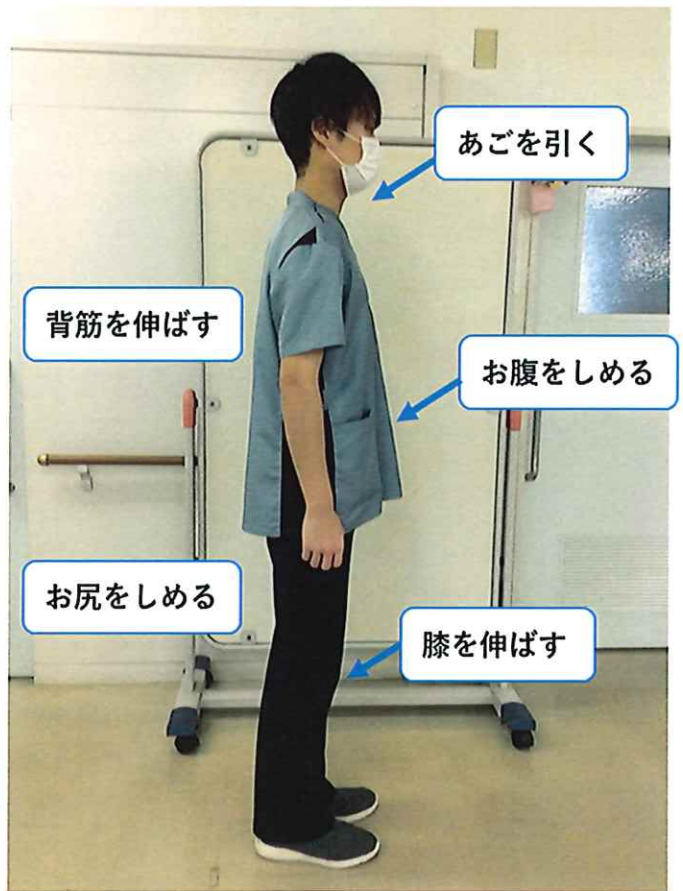


# 転倒予防に必要な身体とは？

◎高齢者によく見られる姿勢



◎正しい姿勢



◎歩行に必要な筋肉



## ご自宅で座って行える、転倒予防ストレッチと運動

まずはストレッチで体をほぐしましょう！

### 腕と胸のストレッチ

①・②



- ①椅子に浅く座る。
- ②手を後ろで組む
- ③組んだ手を、息を吐きながら、後ろに引っ張る。

※あごは引いて、胸を開きましょう

### 太ももとふくらはぎのストレッチ

①・②



③・④



- ①椅子に浅く座る
- ②片方の膝を前に伸ばし、かかとを床につける
- ③背中を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒していく  
(手も一緒に伸ばしていく)
- ④そのまま5秒保つ
- ⑤足を入れ替えて行う

### 体幹を伸ばすストレッチ

①



②・③



- ①背筋を伸ばして座る
- ②体をゆっくりと横に伸ばしていく
- ③5秒間保つ
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る

脇腹まで伸びているか意識してみましょう

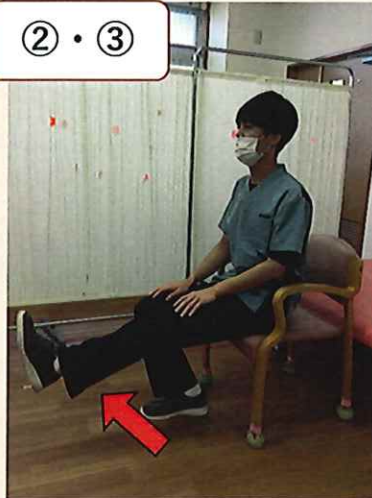
身体がほぐれたら、運動を行っていきましょう！

### 太ももを鍛える運動 (大腿四頭筋)

①



②・③



- ①背筋を伸ばして座る
- ②片方の膝をしっかり伸ばす
- ③5秒間保つ
- ④反対の足も同様に行う

### 体幹を鍛える運動(腸腰筋、体幹筋)

①



②・③



- ①背筋を伸ばして座る
- ②片方の太ももを上を持ち上げる
- ③5秒間保つ
- ④ゆっくりと下す
- ⑤反対の足も同様に行う

手は腰に当てます！

### ふくらはぎを鍛える運動(前脛骨筋、下腿三頭筋)

①



②



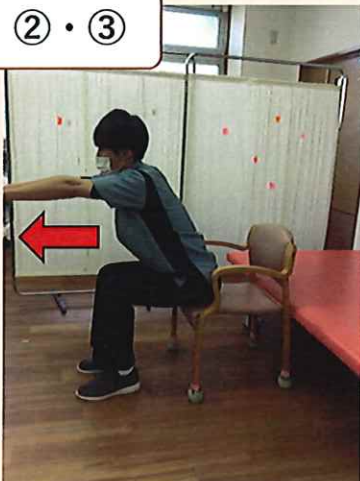
- ①両足をそろえ、踵は床につけたまま、ゆっくりつま先を上げる
- ②今後は踵を上げる
- ③つま先と踵を交互に上げる

## 体幹を鍛える運動・体幹の柔軟性を引き出す

①



②・③



- ①背筋を伸ばしたまま、両手を90度まで上げる
- ②そのまま体をできるだけ前に伸ばしていく
- ③5秒保つ
- ④ゆっくりと姿勢を元に戻す

## 歩くリズムを整える運動

①



②



- ①背筋を伸ばして座る
- ②両手を振りながら、リズムよく、太ももを上げていく

「リズム良く」を意識していきましょう

無理のない範囲で、毎日少しずつ、できるものから行っていきましょう！