

(3) ボールはさみ



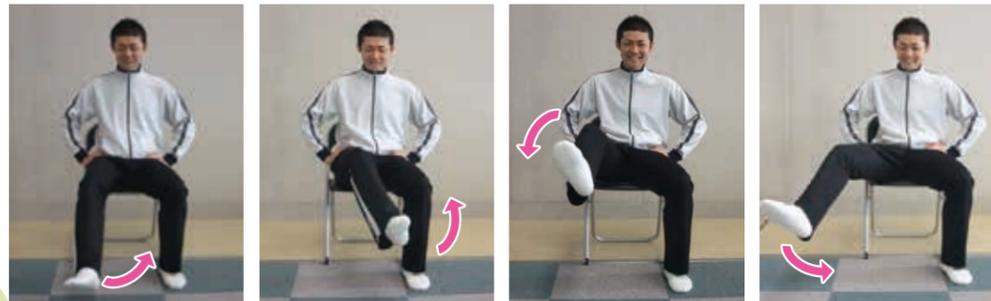
- ①イスに浅めに座り、両手は太ももの上に置き、足は肩幅に開き、ボールを太ももでしっかりと挟みます。
- ②ボールをつぶすように太ももの内側に力を入れて、緩めます。これを「5回」行います。
- ③最後に太ももの内側に力を入れたまま「5秒」数えます。

はじめよう転倒予防!...原因⑤

環境面

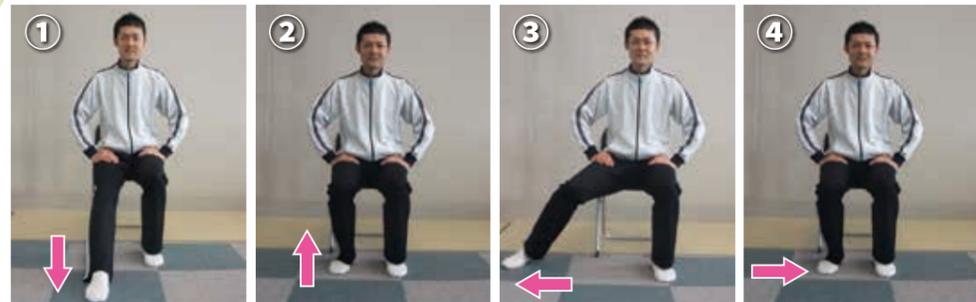
少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因

(4) 股関節回し ※人工股関節の手術をした方は×

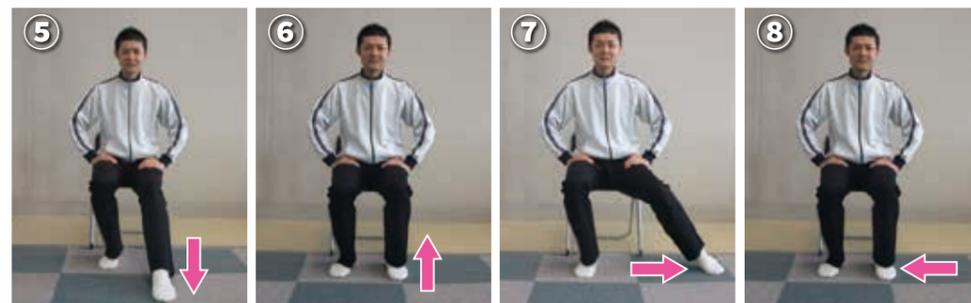


- ①足の付け根から動かすことを意識して、右足を「5秒」数えながら回し、反対方向にも「5秒」数えながら回します。
- ②左足も同様に行います。

(5) 足の運動



①「1」で右足を前に出し、「2」で戻し、「3」で右足を右に出し、「4」で戻します。



- ②「5」で左足を前に出し、「6」で戻し、「7」で左足を左に出し、「8」で戻します。
- ③この動きをリズムよく「4回」行います。

はじめよう転倒予防!...原因⑦

薬剤

1日に薬剤5錠以上飲んでいるなど、薬の副作用によりめまいやふらつきが出現

☆最後に深呼吸をして終わりましょう!

転ばぬ先の体づくり体操

作成 湯川村住民課(保健センター)
 監修 地域リハビリテーション広域支援センター(竹田総合病院)
 発行日 令和2年6月

コロナウイルス感染症の予防は

手洗い×睡眠・食事×運動

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう

免疫力は食事(腸内細菌を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(筋トレ)で維持・向上が可能です!

栄養 バランスのいい食事をしっかりととりましょう!

運動 散歩や運動を習慣化しましょう!

フレイル予防

社会参加 趣味活動やボランティアへの参加が大切です!

「転ばぬ先の体づくり体操」でフレイル(虚弱)予防!

★転ばぬ先の体づくり体操～イスを使って行う場合～★

運動をはじめる姿勢



- ①イスにまっすぐに座ります。
 - ②背もたれに寄りかからないように、少し浅めに座ります。
 - ③足は肩幅に軽く開き、足の裏をしっかりと床につけます。
- *運動をするときは、息を止めないように必ず数を声に出して数えながら行うようにします。
- 体調がすぐれない時は、無理せず休みましょう。
- *タオルを用意しましょう。
- *痛みのない範囲で行いましょう。

1 足のマッサージ ※人工股関節の手術をした方は×

(1) 太もも・ふくらはぎ

- ☆右足から行います。
- ①手で足首から膝に向かってゆっくり「5回」さすります。
 - ②膝から太ももの付け根に向かってゆっくり「5回」さすります。
 - ③足首から太ももまで、表側「5回」裏側「5回」さすります。
 - ④左足も同様に行います。



(2) 足底・指の付け根ほぐし



- ☆右足から行います。
- ①足の親指の付け根をもみほぐします。
 - ②足の指を一本ずつもみほぐします。
 - ③足の指全体をつかんで反らし「5秒」数えます。
 - ④足の指全体をつかんで内側に倒して「5秒」数えます。
 - ⑤タオルを絞るように足全体をひねった状態で「5秒」数えます。反対方向にもひねります。
 - ⑥足の指の間に手の指を入れて、足首を「5回」その後、反対方向に「5回」回します。
- *左足も同様に行います。

2 腕のマッサージ



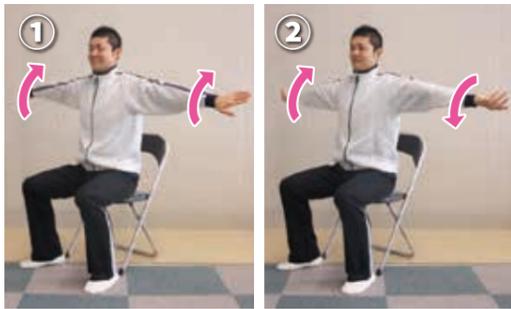
- ☆右腕から行います。
- ①右腕の手首から肩、肩から手首へ「5回」さすります。
- *左腕も同様に行います。

3 腕のばし(後方)



- ①両手を後ろで組みます。
 - ②肩甲骨を寄せるように胸を張った状態で「5秒」数えます。
- *胸の筋肉が伸びているのを感じましょう。

4 手のひら返し（両方一緒に→交互に）



①両腕をまっすぐに伸ばした状態で、腕を両方一緒に「5回」ひねります。5回終わったら一度ゆっくり腕をおろしましょう。
②①と同様に、交互に腕を「5回」ひねります。
*終わったら、腕をぶらぶらとほぐしましょう。

はじめよう転倒予防!...原因①

バランス障害

加齢による
バランス能力の
低下

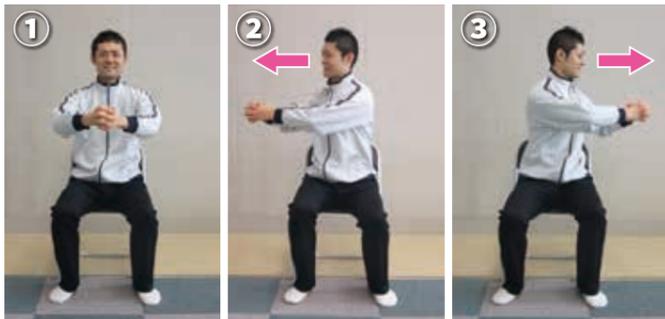
5 腕と体幹の運動

(1) 両腕伸ばし（頭上→右→左）



①頭の上で両手を組みます。真上に腕を伸ばした状態で「5秒」数えます。数え終わったら一度ゆっくりと腕をおろします。
②もう一度、真上に腕を伸ばしたら、右側に体を傾けて「5秒」数えます。数え終わったら、体をまっすぐに戻し、ゆっくりと腕をおろします。
③左側も同様に行います。
*体を倒した時に黄色い部分が伸びているのを感じましょう。

(2) 体幹ひねり ※人工股関節の手術をした方は×



①両肘を軽く曲げた状態で、両手を組み、胸の高さにあげます。
②自分の手を見ながら、右側に体をひねり、「5秒」数えます。数え終わったら、ゆっくり体を戻し、腕をおろします。
③左側も同様に行います。
*体をひねる方向に顔も向けるようにしましょう。
*肘を曲げることで体を十分にひねることができます。
*体をひねった時に、わき腹が伸びているのを感じましょう。

6 脚の運動

(1) 足首伸ばし（両足一緒→交互）



①かかとを床につけたまま、両足一緒につま先を手前にひきあげて、戻します。この動きを「5回」行います。
②次に、足先を左右交互に、手前にひきあげて、戻します。この動きを「5回」行います。

はじめよう転倒予防!...原因②

足首の関節がかたい

大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難

(2) 股関節伸ばし ※人工股関節の手術をした方は×



①イスに浅めに座り、両足を肩幅よりも大きく広げ、両手を太ももに置きます。
②上半身をゆっくりと倒し、気持ちのよいところで止めて「5秒」数えます。
*目線は少し先の方を見るようにします。

はじめよう転倒予防!...原因③

靴

重い靴はつまづきやすく厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり転倒の危険性

(3) 太もものストレッチ

☆右足から行います。
①イスに浅めに座り、右足の膝を伸ばして、つま先を上に向けま。太ももを軽く押さえ、身体をゆっくり前に倒して「5秒」数えます。
②左足も同様に行います。



(4) ふくらはぎ伸ばし（タオルを使用します）

☆右足から行います。
①右足の膝を伸ばして、タオルを足の裏に掛け、その両端を手に持ちます。
②両手でタオルをひっぱり、「5秒」数えます。
③左足も同様に行います。



*ふくらはぎの裏が伸びているのを感じましょう。

7 足の筋力強化 ※人工股関節の手術をした方は×

(1) 両膝立て足踏み



①両手でイスの縁をしっかりとつかみます。
②左右の足の付け根を動かすように、ゆっくりと太ももを胸に近づけるように交互に上げ、足踏みを「10回」行います。
*足を下ろす時はゆっくりと!!筋力アップに効果的です。

はじめよう転倒予防!...原因④

筋力低下

加齢による筋力（特に下肢筋力）の低下

(2) 片膝曲げ伸ばし



☆右足から行います。
①両手でイスの縁をしっかりとつかみます。
②まず右足のみ「5回」膝の曲げ伸ばしを行います。
③左足も同様に「5回」行います。
④右足を伸ばした状態で「5秒」数えます。
⑤左足も同様に「5秒」数えます。

*膝を伸ばす時に、つま先を手前に起こすと、筋力アップに効果的です。
*足を下ろす時はゆっくりと!!筋力アップに効果的です。