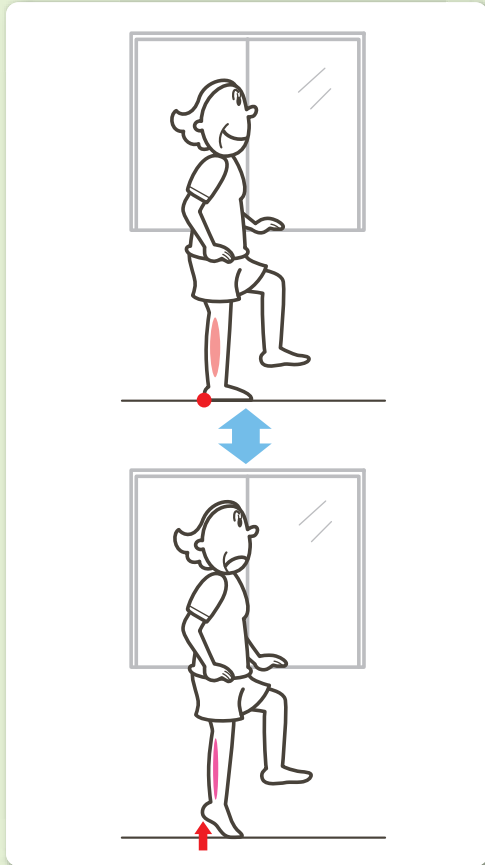
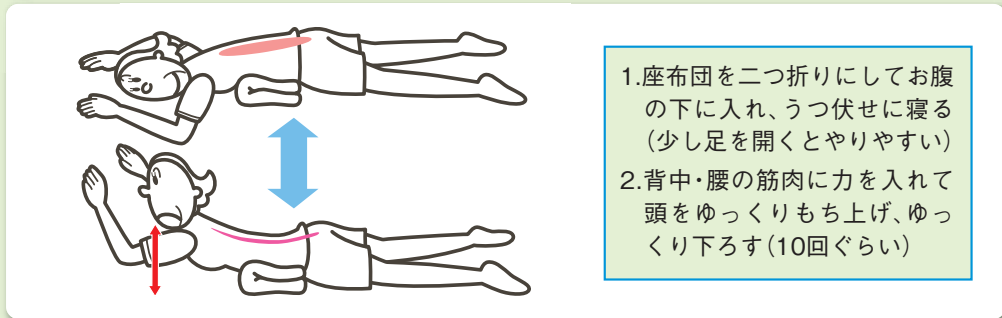


上級者編

2 ふくらはぎの筋肉の強化(片足法) 4 太ももの筋肉の強化(片足法)



6 背中・腰の筋肉の強化



転倒予防体操

プラス 上級者編

骨粗鬆症による背骨や足の付け根などの骨折が、最近大きな話題となっています。骨折のほとんどは転倒することによって起こっており、転倒しても骨折しない強い骨をつくること(骨粗鬆症を予防・治療すること)も大事ですが、骨折を起こさないためには**転倒を予防することが最も重要なこと**なのです。

「老化は足腰から」とよく言われますが、転倒しやすさに関わる要因に足腰の老化があり、転倒しないような体づくりには、足腰を鍛えることが大切です。

毎日転倒予防体操を行い、つまづき・転倒・骨折を予防して、楽しい日常生活を送りましょう。



監修：JR東京総合病院
リハビリテーションセンター 部長

田中清和

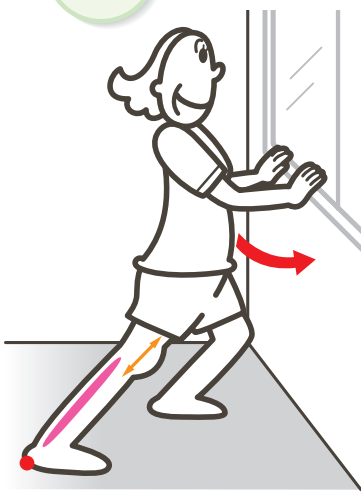


エーザイは、『運動器の10年』活動のパートナーとして運動を推進してまいります。



かべを使った 足を鍛える体操

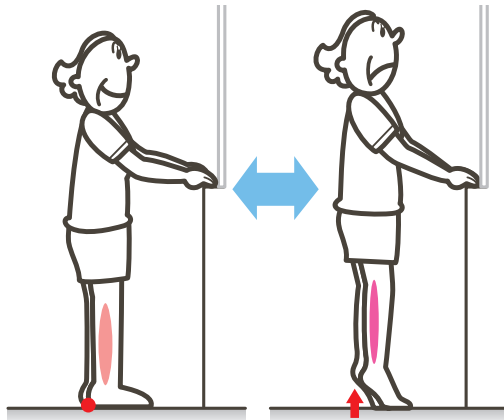
1 ふくらはぎの筋肉のストレッチ



1. 片方の足を後ろに1歩踏み出す
2. 膝を伸ばし、かかとを床につける
3. 下腹を前にゆっくりと突き出し、10秒間保つ
4. 反対の足も同様に行う

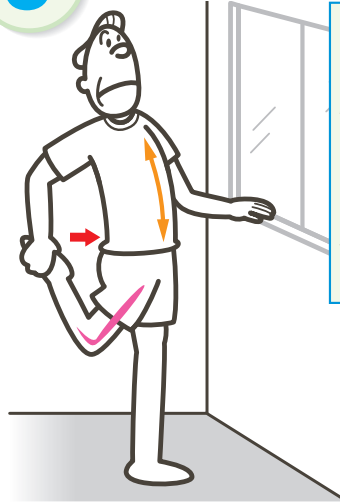
2 ふくらはぎの筋肉の強化

1. 足を少しひらいて膝を伸ばして立つ
2. 両方のかかとをゆっくり上げる
3. 両方のかかとをゆっくり下ろす (10回ぐらい)



②の体操が終わったらもう一度①を行う。

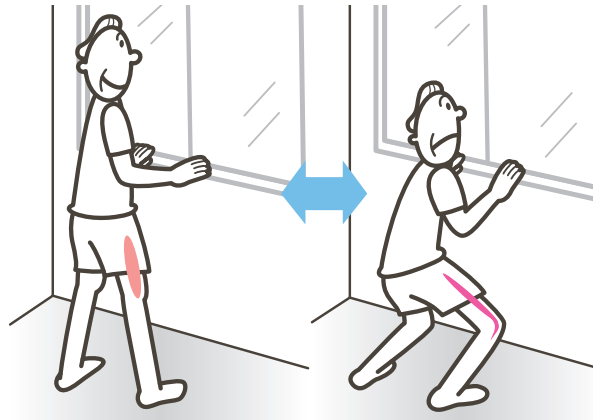
3 太ももの筋肉のストレッチ



1. 片足で立ち、もう一方の足のつま先をつかむ
2. 胸を張るようにしながらかかとをおしりにつけるようにし、10秒間保つ
3. 反対の足も同様に行う

4 太ももの筋肉の強化

1. 足を肩幅にひらいて膝を伸ばして立つ
2. 両膝を90度までゆっくり曲げる
3. 両膝をゆっくり伸ばして立つ (10回ぐらい)



④の体操が終わったらもう一度③を行う。

注意：膝関節に痛みのある時は、③④を行わないでください。

腰を鍛える体操

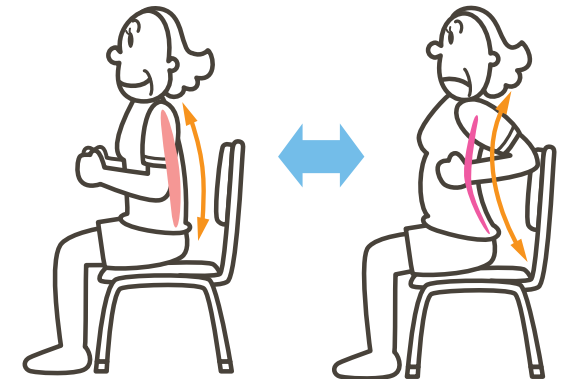
5 背中・腰の筋肉のストレッチ

いすにすわり、背中をゆっくり丸めるようにして10秒間保つ



6 背中・腰の筋肉の強化

1. いすに背をつけないですわり、両肘を曲げて脇につける。
2. 胸を張りながら両肘を後ろにひっぱり、背すじを5秒間伸ばす。再びゆるめる。(10回ぐらい)



⑥の体操が終わったらもう一度⑤を行う。

●このパンフレットを壁などにはって、毎日体操しましょう。