

# きずな！×リハビリ マガジン Vo.7



元気ハツラツ！

『折れないカラダを創る！？』

～最強の転倒予防戦略～

# 転倒予防は、一夜にしてならず！！

転倒予防において運動は、非常に効果があります！  
その有効性は、世界規模の研究により実証されています。

(弊所においても、大きな効果が確認されています。)

まさに「最強の転倒予防戦略」と言ってよいのですが、  
転倒予防のための運動は継続しないと効果は期待できません。  
よって、如何に運動を習慣化できるかが重要になります。  
運動仲間を作ることも楽しく続けるために大切なことです！  
まず、今より15分多く散歩するだけでも良いです！  
運動仲間を作り、是非チャレンジしてください！！

## 転倒予防プログラムの一部をご紹介します！！

“躓き”と“尻もち”の防止に特に効果的な運動を一部ご紹介！

\*痛みがある方は、無理されないようご注意ください。

### フォワードランジ 上級編 (躓き転倒防止)

① ふらつきがある方は手すりをしっかりと持ってください。  
体よりやや前をもつ持つと良いです。

交互に繰り返す！！

② 足を大きく一歩出し、前足で体重を支えます。

kizuna 通所介護 リハビリセンター きずな

痛みがある時は中止しましょう!!

### バックランジ 上級編 (尻もち防止)

交互に繰り返す！！

① ふらつきがある方は手すりをしっかりと持ってください。  
やや後ろを持つとやりやすいです。

② 膝に痛みが無い範囲で体重移動を行います。

kizuna 通所介護 リハビリセンター きずな

痛みがある時は中止しましょう!!

もっと詳しく知りたいという方は、ぜひお近くの「リハビリセンター きずな」へお問い合わせ頂ければ幸いです。

弊所は介護保険のデイサービスです。病院の外来リハビリと併用出来ない場合があります。まずは、お気軽にご相談を！