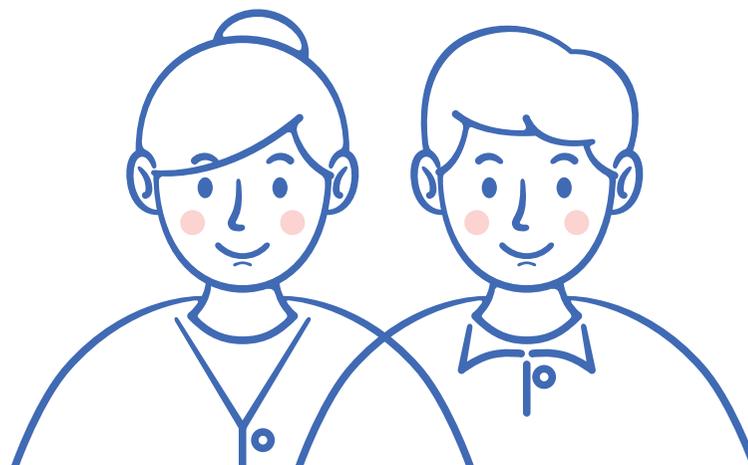


2018

介護予防教室

ガイドブック preventive care



転倒予防体操

実施に当たって

転倒予防体操は、転びそうな状況になった際に踏ん張れるからだをつくるため、立位で行います。そのため、実施中は転倒などのリスクが伴います。安全面への配慮をお願いします。

●安全への配慮

- バランスを崩した際、手すりやテーブル等すぐにつかまることができる場所で行う
- まずは手すり等につかまりながら行い、徐々に手を離して行う
- 小さな動きから始め、徐々に動きを大きくする
- 少ない回数から開始し、徐々に増やしていく
- 自信のある種目から始め、徐々に種目を増やしていく

●十分なストレッチをしてから行う

●自覚運動強度は、「ややきつい」程度

●運動前後に十分な水分を補給する

●痛みが出たら休息する。痛みが続くようなら中止し、医師に相談する

●継続が大切。できるだけ毎日行う



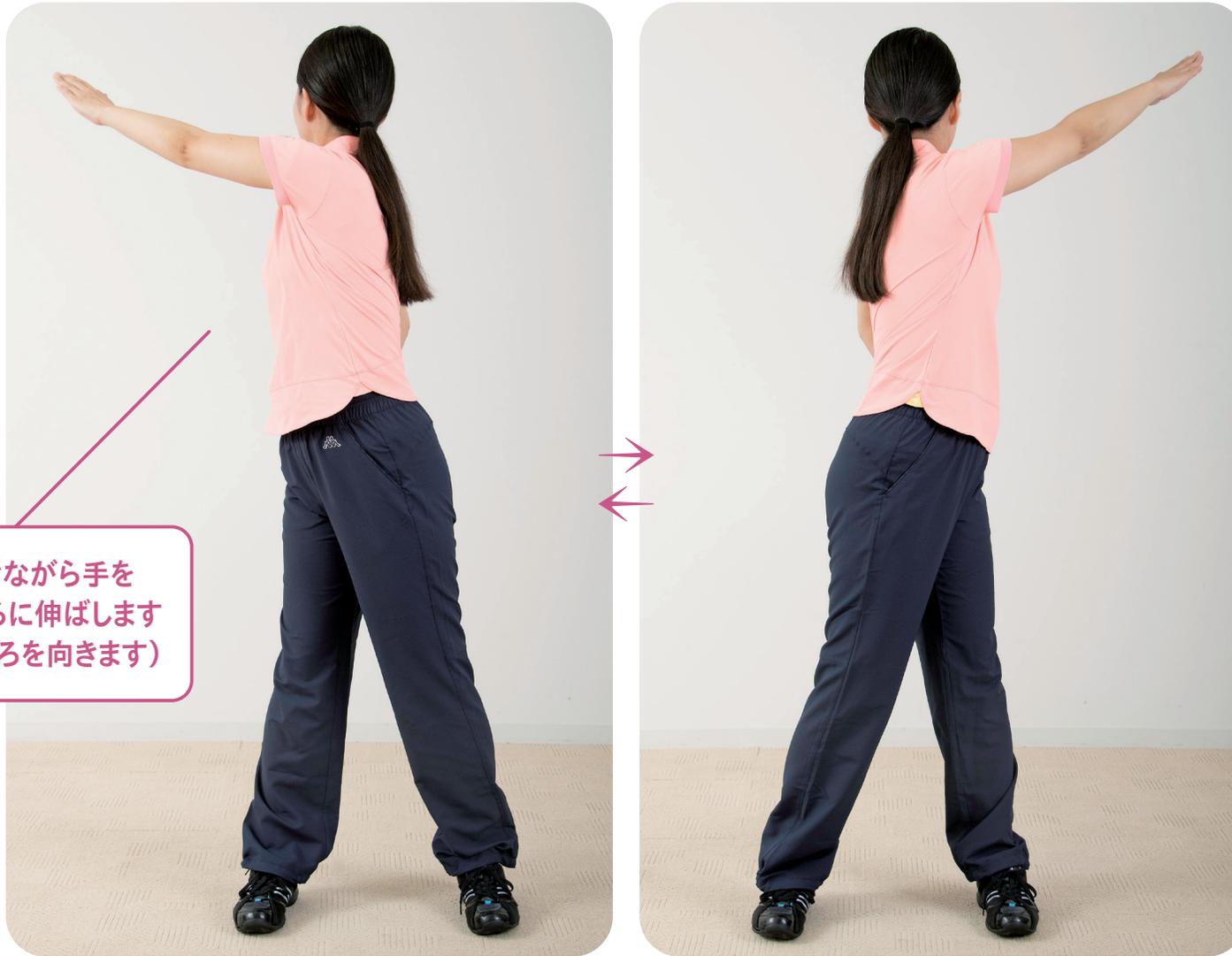
左右の重心移動



左右へ重心移動を行います

各10回(10回目は10秒保持)

振り向き



振り向きながら手を
ななめ後ろに伸ばします
(視線も後ろを向きます)

各10回(10回目は10秒保持)

つま先上げ



つま先を上げます
あまり腰を引かないよう
気を付けてください



10回(10回目は10秒保持)

踵上げ

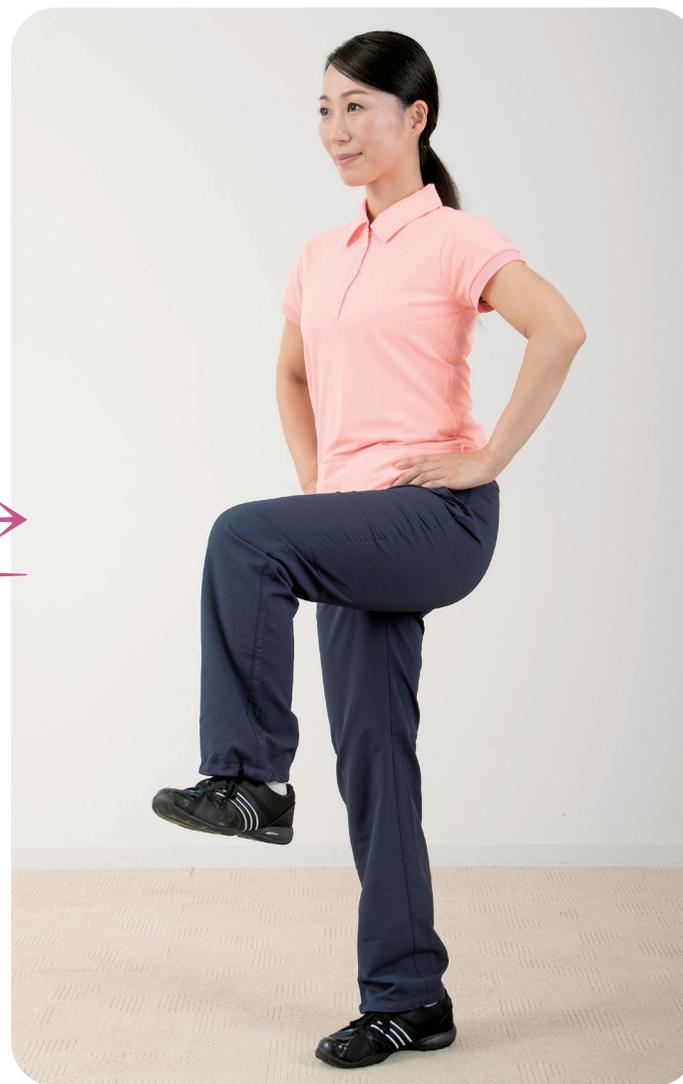


踵を上げます
(踵を下ろす時は、
痛みのない程度に
ストンと下ろしましょう)

10回(10回目は10秒保持)

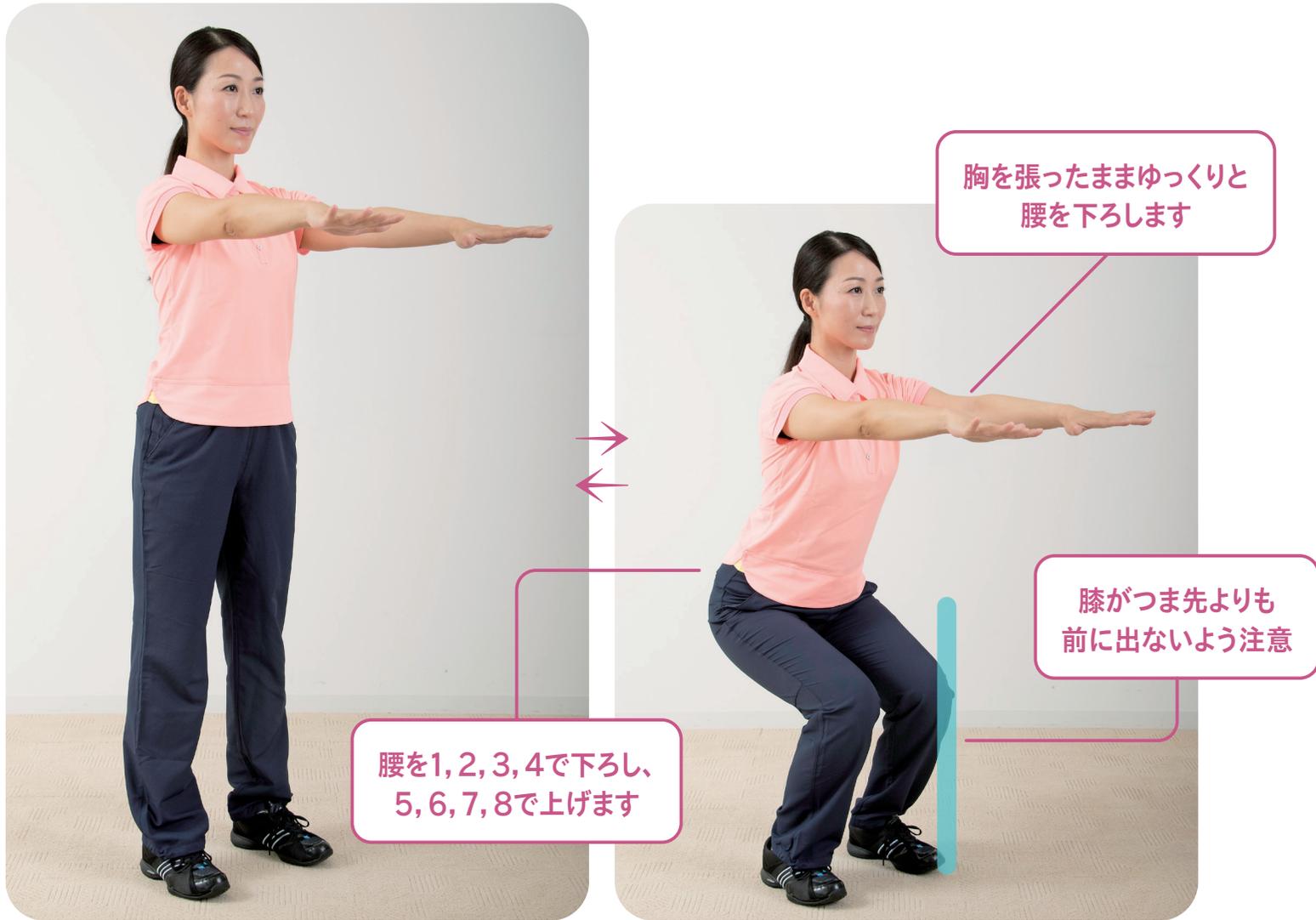
片足立ち

姿勢を崩さない程度に
膝を高く上げます



10秒保持×左右2回ずつ

スクワット



10回(最後の1回は10秒保持)

頭・肩・お尻・膝・足首



手を「頭」「肩」「お尻」「膝」「足首」の順に触れます

各3回ずつ（ランダムに声をかける）

ステップ



軸足

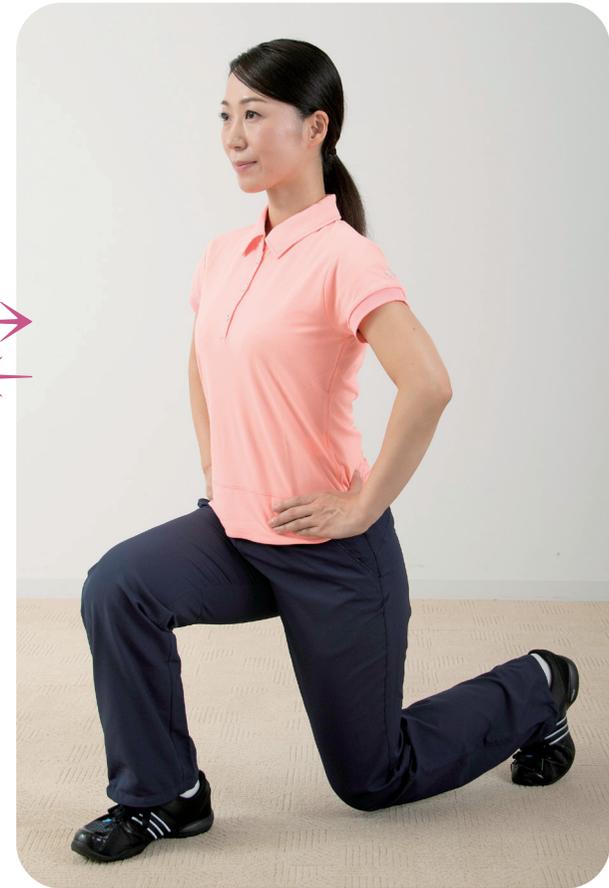
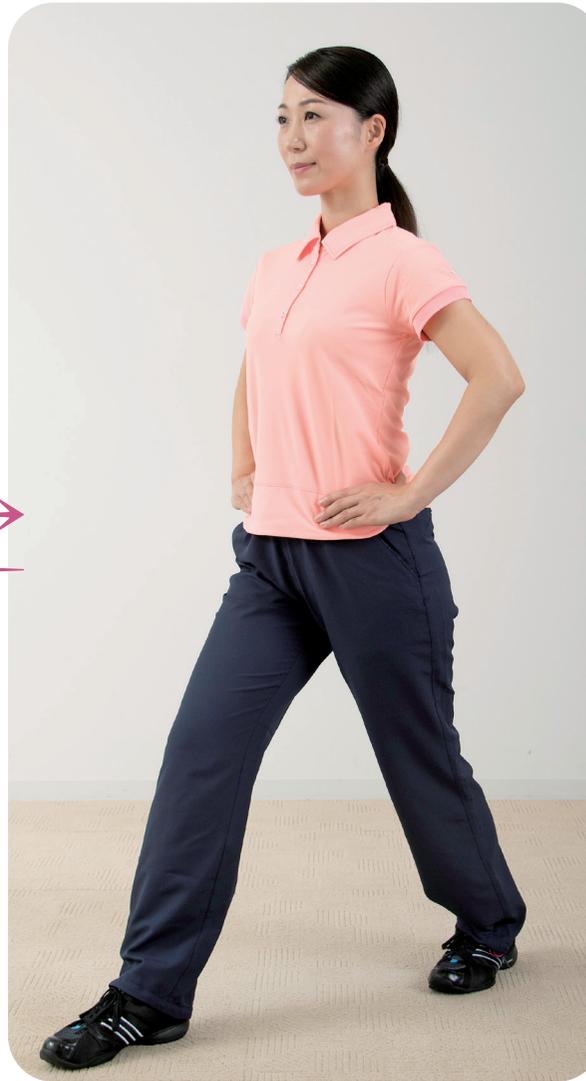


右足を「前」→「横」→「後ろ」→戻す
続いて、左足を「前」→「横」→「後ろ」→戻す、とステップします

10回

ランジ

足を前にステップし、
ゆっくりと腰を下ろします1, 2, 3, 4
ゆっくりと腰を上げながら、
ステップした足を元に戻します5, 6, 7, 8



左右交互に各5回ずつ

サイドランジ

足を横にステップし、
ゆっくりと腰を下ろします1, 2, 3, 4
ゆっくりと腰を上げながら、
ステップした足を元に戻します5, 6, 7, 8



左右交互に各5回ずつ

四股



四股を踏みます
(ゆっくりと片足を横に上げ、
痛みがない程度に
力強く地面を踏みつける)

左右交互に各5回ずつ

クロスステップ



軸足の前で
クロスしてステップ、
後ろでクロスしてステップ

それぞれ左右10回ずつ

継足立位

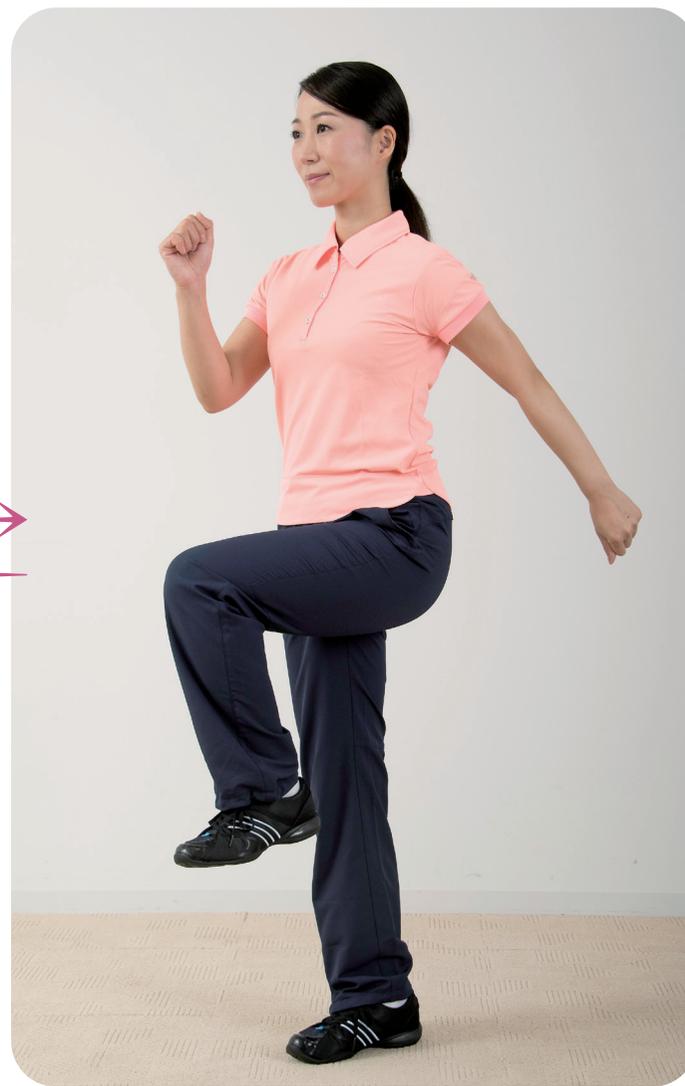


つま先に反対足のかかとをつけ、10秒保持

左右3回ずつ

足踏み

大きく足踏みをします



30回