



# リハビリの知識

このコーナーでは、「すこやか PARTNER つうしん第2号」から、〇〇の知識と題し、健康に関連する事柄について、すこやかパートナーさんの専門知識をお話いただいています。

今回は、「株式会社リハステージ」さんに「リハビリの知識（転倒予防のために自分でできるリハビリ運動）」についてお願いしています。

## リハビリの知識（転倒予防のために自分でできるリハビリ運動）

株式会社リハステージ 理学療法士 中野 崇

加齢により、筋力や関節の柔らかさは少しずつ低下します。そのため歩行能力が低下し、転倒のリスクが増大します。

### 転倒のいろいろ

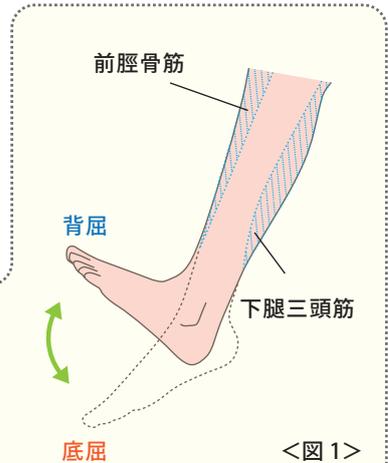
すべる

つまずく

ふらつく・よろける

若

老



<図1>

### 転倒と関節可動域（関節の柔らかさ）の関係

加齢により動きに制限をきたしやすい関節は、脚の関節です。その中でも特に足首の関節（足関節）の可動域低下は、歩行能力やバランスに大きく影響します。

足関節背屈（足先を上にする動き）の低下

つまずきの原因になる

足関節底屈（足先を下にする動き）の低下

歩行時の蹴出しやバランス低下につながる

### 転倒と筋力の関係

足関節に関与する筋肉はたくさんありますが、背屈と底屈の動きに中心的な役割を果たす筋肉は、前脛骨筋（背屈）と下腿三頭筋（底屈）です。（図1参照）これらが低下すると可動域の低下の内容と同じく、転倒の危険性が増大します。

### 足関節可動域と筋力を維持、改善するための運動

#### 開始姿勢

転倒注意の方：足を肩幅に開く  
つまずき注意の方：両足をそろえる  
元気な方：両足をそろえる

#### 運動方法

つま先上げとかかと上げ（つま先立ち）を繰り返しましょう。  
10回を1～3セットから始めましょう。

#### 注意点

転倒には十分注意してください。運動に慣れていない間は必ず手すりを利用しましょう。身体のふらつきが見られなくなるにつれ、手すりへのもたれ加減を徐々にへらしてゆきましょう。

