



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。

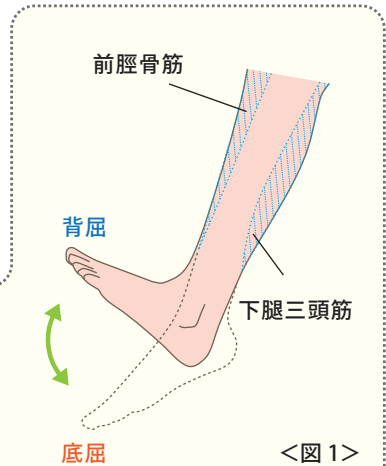
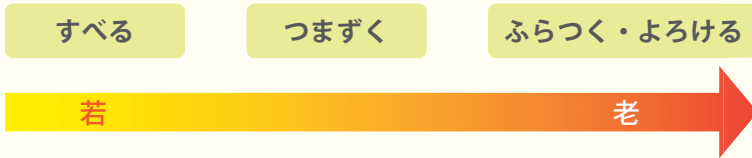
今回は、「株式会社リハステージ」さんに「リハビリの知識（転倒予防のために自分でできるリハビリ運動）」についてお願いしています。

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



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。



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。

