

『転倒予防』



『危ない!』と思った時には転倒している
⇒危険に遭遇しない身体を作りましょう!

※身の回りに潜む危険※

身体が原因『内的因子』

- ・身体的疾患
(神経系、筋骨格系、感覚器等)
- ・身体能力の低下
- ・体重管理、運動不足

環境が原因『外的因子』

- ・段差や出っ張り
- ・滑りやすい床、地面
- ・履物(スリッパ、サンダル等)
- ・電気器具などのコード

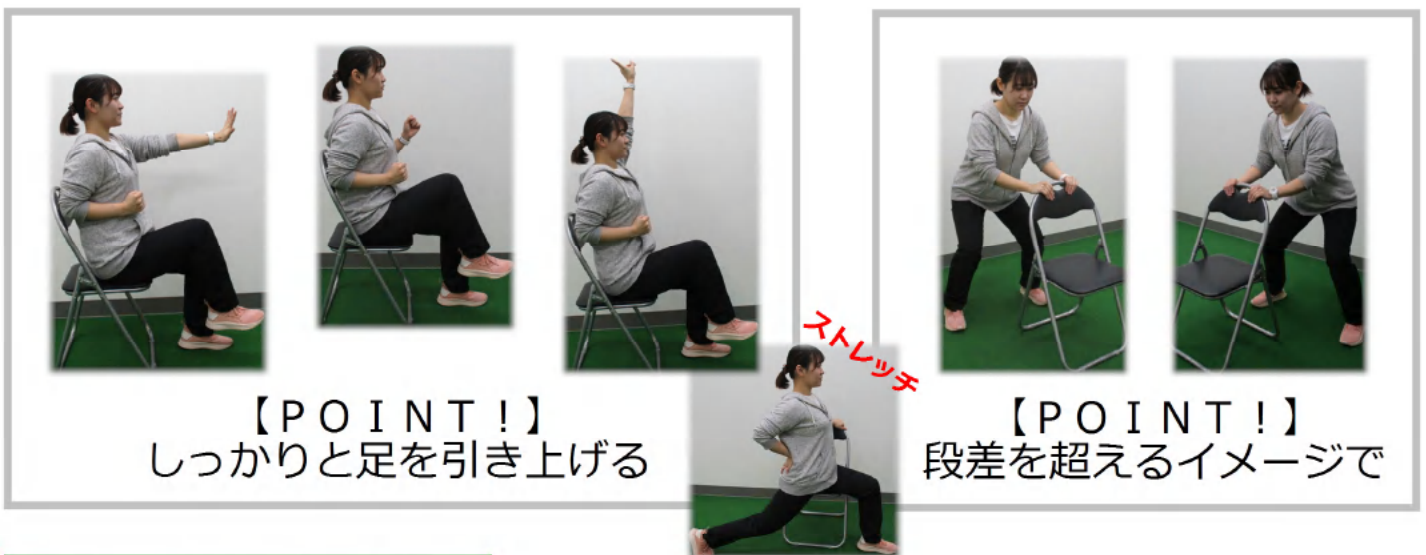
4S

★まだまだ改善は可能! ⇒転倒の危険は自ら防げる!

《筋力アップ》 * 大腰筋を鍛えるべし!

※大腰筋が衰えると、足が持ち上がらず「すり足」になってしまう!

★オスOMETレーニング ⇒ 『もも上げ』 『スクワット』



【POINT!】
しっかりと足を引き上げる

【POINT!】
段差を超えるイメージで

《生活習慣改善》 * 歩き方を日々改善するべし!

※歩く姿勢を変えるだけで転倒のリスク減!

★まずはこの3つを意識してみましよう!

- ・猫背にならない・がに股にならない
- ・つま先を上げ、かかとから着地する

『+10(プラステン)』を意識してみましよう!

