

## 転倒の原因

### ・筋力低下

ももや膝、足首の筋力低下は、つまずいたり、バランスを崩す原因となります。



### ・柔軟性の低下

体の柔らかさは、動作時の重心移動に対応し、バランスをとる上で重要です。また、関節への負担を和らげ、痛みやケガの予防にも繋がります。



### ・バランスの低下

筋力があっても、重心を大きく動かす動作の機会が少ないと、うまくバランスをとれなくなってしまいます。(協調性の低下)



### ・認知機能低下

考える力、判断する力が低下すると、危険だという認識ができず、転倒につながることもあります。



## 自宅でできる体操 筋力強化編

※いずれも自分に合った回数で休憩しながら無理のない範囲で行なって下さい。

### ・足ぶみ



・手足を大きく動かしながら足ぶみ。  
(10回×1～3セット)

### ・開脚運動



・横になって足を上げ下げ。  
(左右10回×1～3セット)

### ・膝とじ運動



・タオルを丸め、膝で押しつぶす。  
(30回程度)

### ・膝のばし



・左右交互に膝を伸ばします。  
静止するのも良いです。  
(30回程度)

### ・つま先上げ



・つま先上げ(30回程度)

### ・かかと上げ



・かかと上げ(30回程度)

『継続は力なり』毎日続けて、健康な体を作りましょう!!

