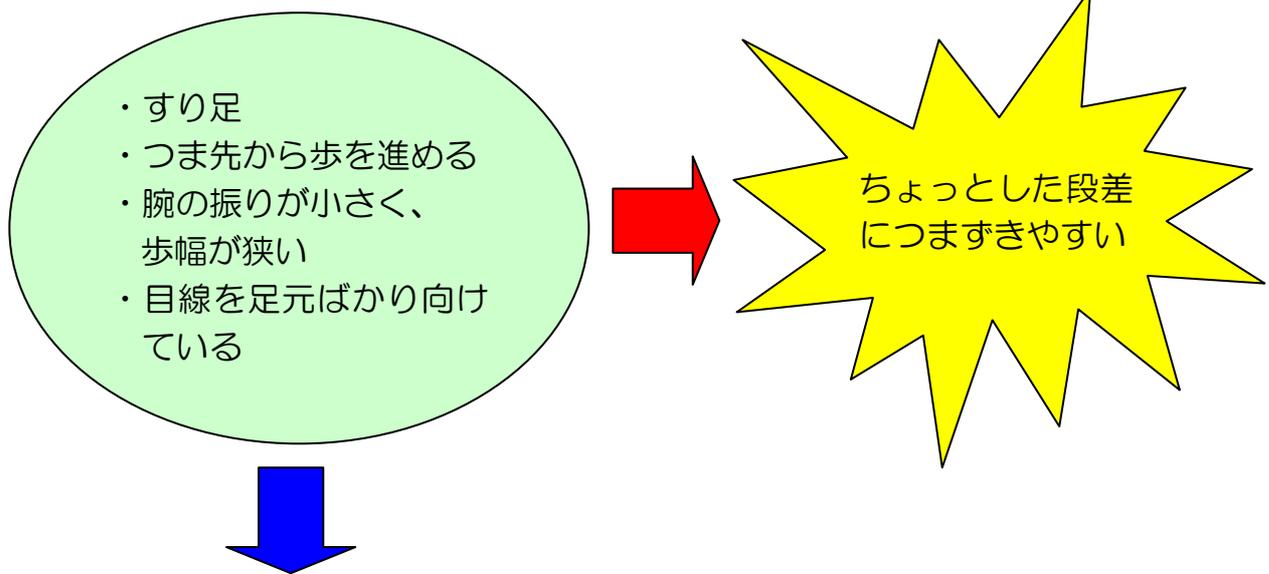


# リハビリテーション科

当院では現在、理学療法士(PT) 5名・助手2名が勤務しており、主に整形外科術後・脳卒中後遺症に対するリハビリテーションを行っています。  
今回、リハビリテーション科の広報第4弾の内容は『転倒予防』です。  
転倒による骨折は介護が必要となる要因の第3位だそうです。転んで骨折し、手術・リハビリ・・・となる前に予防が大切ということで、転倒しないためのちょっとした心構えや体操について紹介したいと思います。

## ① 転倒をおこしやすい歩き方



**Point!** ちょっと意識して歩いてみてください

- ・つま先で地面を蹴って、踵から着地する。
- ・歩幅を広げてゆっくり歩く。
- ・前屈みにならないように注意する。
- ・背筋を伸ばし、遠くを見て歩くように心掛ける。

その他にも、いきなり立ち上がらない、歩きやすい履物をはく、などを心掛けると良いと思います。

## ②ちょっとした合間にできる体操

転倒の予防には、下肢の筋力トレーニングが効果があります。簡単な体操を毎日続けることによって、歩行も改善されるようになります。

空いた時間に簡単に出来る体操を紹介しますので、是非試してみてください。

### ★足指じゃんけん★

椅子にすわって、足の指をじゃんけんのグー・パーと握ったり開いたりしてみます。慣れてきたら、足元を見ないで姿勢を良くしましょう。

さらに上手になったら、チョキもできるようになってきます。

グー・・・足の指全部を下に曲げる。

チョキ・・・親指を上、他の指は下へ曲げる。

パー・・・全ての指を思いっきり開く。



グー



チョキ



パー

足の指が使えるようになると、地面をしっかり蹴り出せるようになります。また、転びそうになったときも、踏ん張ることができるようになります。

### ★足もじ★

椅子にすわって、片方の足を挙げ、膝をまっすぐのばします。

膝をのばしたまま、自分の名前や好きなものの名前を書きます。この時、反対の足は床にしっかりつけておきます。



腿の筋肉と腹筋を強くすることで、歩行時のふらつきを減らすことができます。

今回は転倒予防について、紹介させていただきました。  
わかりにくいこと、その他にも気になることがございましたら、お気軽に  
当院リハビリテーション科までお問い合わせください。



<参考文献：暮らしの中の転倒予防プログラム>