

◆ ベッド上で行う転倒予防のためのストレッチングと筋力トレーニング

身体の状態によっては、実施する運動を選ばなくてはならない場合や運動をしてはいけない場合があります。実施する場合は、必ず主治医に許可を得て、実施しても良い運動を主治医に確認して実施するようにして下さい。

転倒を予防するためには、特に体幹・下肢関節の十分な柔軟性や筋力が強いことが重要な Key となります。以下のことに気をつけて実施するように心がけましょう。

- ・ 運動は何回かに分けて無理なくできる運動をできる範囲からしましょう。
- ・ 運動の回数や強さは、疲労が残らない程度にしましょう。
- ・ 運動はできればその姿勢を数秒間保持するようにしましょう（血圧の高い方は息まないようにしましょう）。
- ・ 運動は反動をつけずにゆっくりとしましょう。
- ・ 運動は毎日継続するようにしましょう（運動の実施記録をつけるようにすると効果的です）。

1. 体幹の回旋ストレッチング



両膝を立てた状態から、上半身は動かさないようにして、下半身を左右に倒します。倒したときに、上側の膝が下側の膝の前にくるようにするとさらに効果的です。

注) 顔は下半身の回旋方向と反対の方に向きます。

2. 股関節内転筋のストレッチング



両膝を立てた状態から、まず両膝を左右に開きます。そしてそのままゆっくりと膝を伸ばします。

注) 内股が突っ張りますので膝をゆっくりと伸ばしていきます。

3. 股関節伸展筋のストレッチング



上を向いた姿勢から一方の足は伸ばしたままで、もう一方の足を曲げてももを胸につけるようなつもりで抱え込みます。

注) 反対側の膝が曲がらないようにピンと伸ばしておきます。

4. 膝関節屈筋のストレッチング



両足を伸ばしたまま、体幹を前屈して両手を爪先の方に伸ばします。左右別々にする場合は、片方の足を曲げて、伸ばした方の足と反対側の手を爪先の方に伸ばします。

注) 爪先を真っ直ぐに上に向けて、膝が曲がらないようにします。

5. 足関節底屈筋のストレッチング



注) 特に小趾側の方を強めに引っ張るようにします。

膝を曲げた状態で爪先にタオルを掛け、両手でゆっくりと引っ張って足先を反らせませす。次に膝を伸ばした状態で同様にします。

6. 背筋と大殿筋のトレーニング



注) お尻を持ち上げるだけでなく、背中までベッドから浮かすつもりでします。

両膝を立てた状態からできるだけお尻を高く持ち上げます。さらに出来れば一方の足を持ち上げて、片足で支えます。これを交互に足をかえて繰り返します。

7. 腹筋のトレーニング



注) 起きあがってしまわなくても構いません。

両膝を立てた状態で、両手をお腹の上に置いて、おへそをのぞくようなつもりで頭を持ち上げ、腹筋の収縮を確認します。次に、両手を前に伸ばす、または頭の後ろで組んで行います。

8. 腸腰筋と大腿四頭筋のトレーニング



注) 腰痛を起こす可能性がありますので、必ず反対側の下肢は立ててください。

片方の足を立てた状態から、もう一方の足を膝が曲がらないようにピンと伸ばしたまま30cmほど持ち上げます。出来ればタオルケットや毛布などを足先に掛けてします。

9. 中臀筋のトレーニング



注) 下肢は前上方向に上げずに、真横方向に上げます。

横向きに寝た状態から、上側の足の膝をピンと伸ばしたまま、上方向に出来るだけ高く持ち上げます。出来ればタオルケットや毛布などを足先に掛けてします。

10. 下腿三頭筋のトレーニング



注) 膝は曲げないで、伸ばした状態です。

足元に置いた硬めのクッションを爪先で押さえつけます。またはタオルを使って抵抗をかけながら爪先を下に押さえるようにします。