

骨粗鬆症に負けない！！転倒予防のストレッチと体操 姿勢を延ばして運動前の「下ごしらえ」ストレッチ

- ①身体の前方のストレッチと背骨を反らせる運動
(大胸筋・腹筋のストレッチと肋骨・胸椎の関節運動)



背を向けて横向きに寝ます

丸めたバスタオルは肩甲骨の中央くらいになるようにして、その上に乗ります



枕とバスタオルを用意してバスタオルを細長く丸める。それを平行に置いて
(枕は丸めたバスタオルより少し高い物を用意)



両膝は曲げて立てておき、両手は手のひらを上向きで身体の横に沿わせるように置き、2分間そのまま保ちます。

②身体を開くストレッチ：鎖骨と肩甲骨の運動

(大胸筋・広背筋・肋間筋のストレッチと鎖骨・肋骨・肩甲骨の関節運動)



今度は枕とバスタオルを図のように直角に起きます・背を向けて横向きに寝ます



タオルが背中に当たる位置でタオルの上に寝転びます



首からお尻までバスタオルの上になるように仰向けに寝転がり、両膝は曲げて立てておき、両手は手のひらを上向きで身体の横に沿わせるように置き、2分間そのまま保ちます。

この①②のストレッチを交互に3回行います。

③大の字で身体の隅々まで酸素を巡らせる大の字呼吸



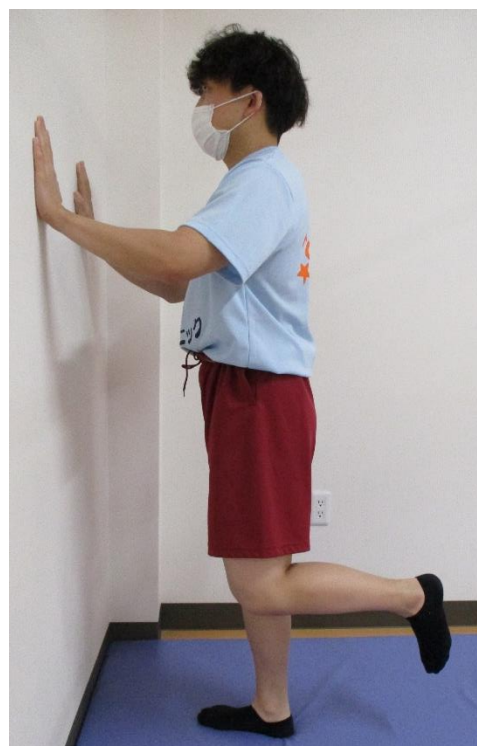
大の字になり上下肢をリラックスして床につける
鼻でゆっくり呼吸し、息をはくときに手足を遠くに伸ばす。

転倒予防運動その①

バランス訓練：おしりと足踏みで



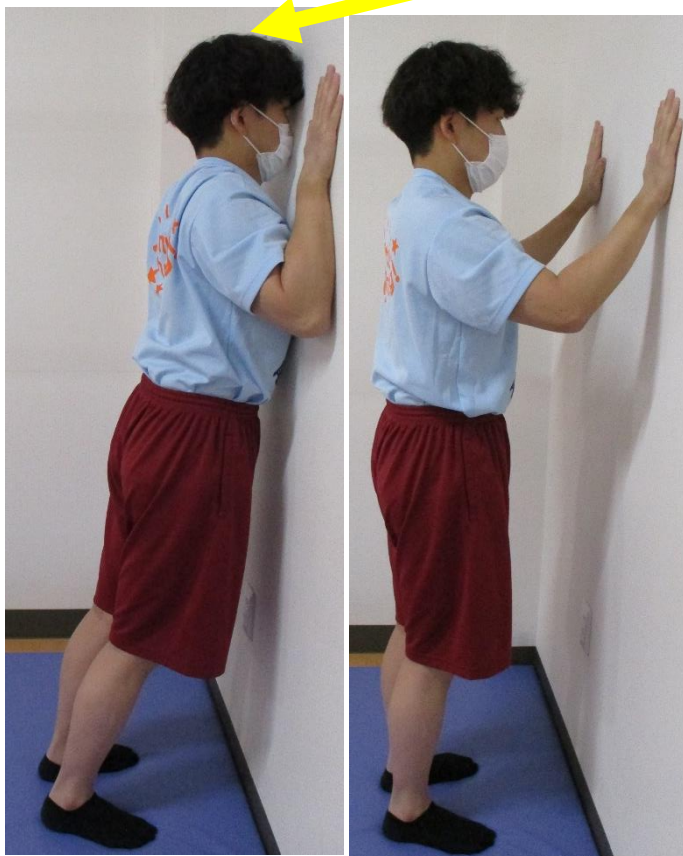
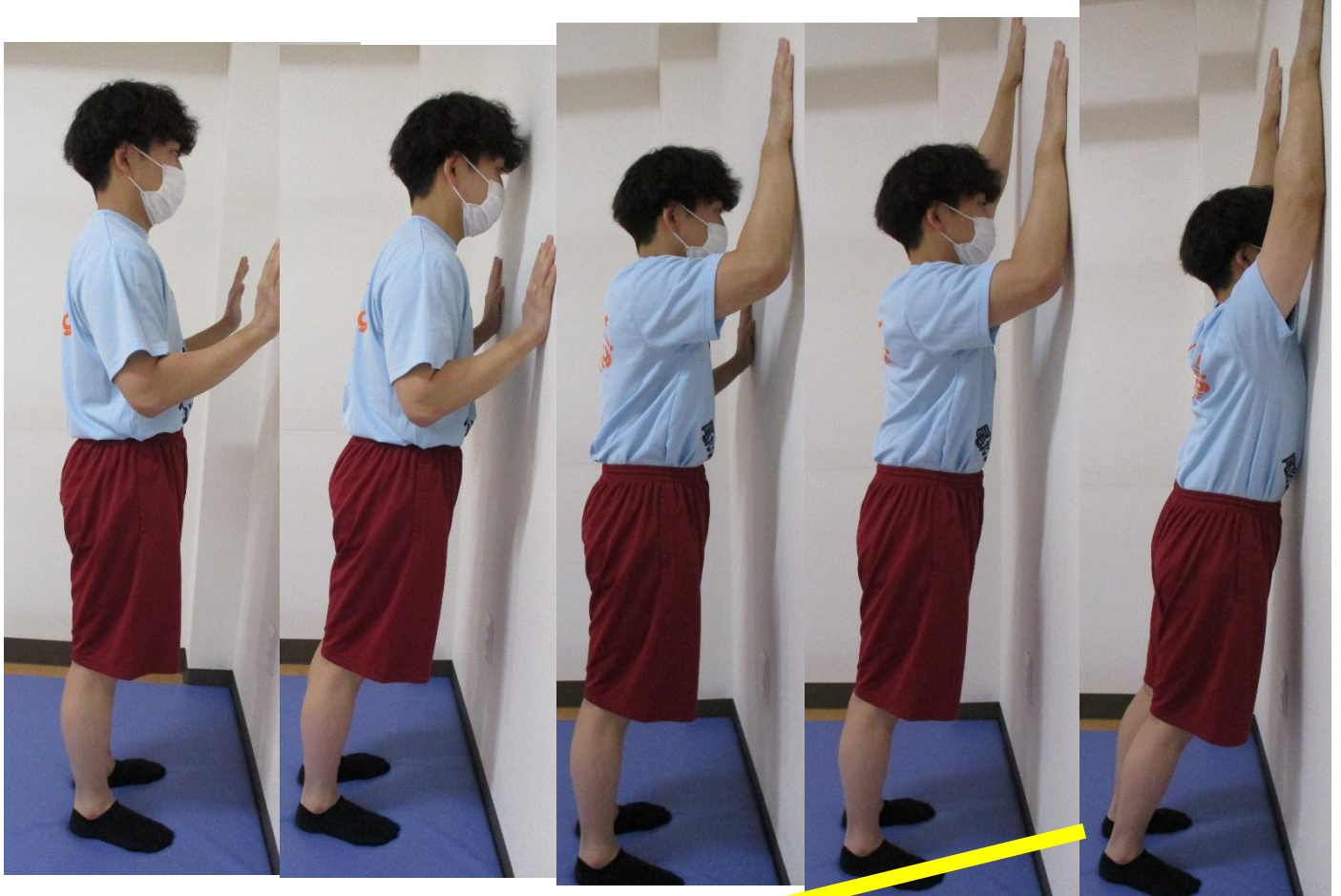
初級：机などを持って



上級：かべを使って

テーブルや流しなど手を置けるところに手を置いて膝を後ろに曲げて足を片足ずつ上げていきます。左右テンポ良く上げましょう（1-3分繰り返します）。下肢の訓練と同時に身体が左右に揺れますので、側方への転倒防止にもなります。

転倒予防運動その②重力に負けない壁昇り



壁から 20～30 センチの位置に立ち、両手を壁につける

→手を順にはしごを登るように壁を押しながら手を上に上げていきます

→身体は徐々に壁に近づきます

→手が上まで上がったら壁に胸をつけて壁に向かって倒れます。この時かかたが浮かないようにします。伸びた位置で 30 秒維持します。

→戻るときは逆に手を下ろして行きます。3 回くり返します