

ワンポイントツルビツ

転倒予防体操 ～体の中心(体幹)を強化する～

介護が必要となる主な原因の一つは、転倒・骨折です。自立した生活を維持するためにも、転倒を予防することが大変重要です。

①脊柱の屈伸
背骨をゆっくり丸めたり、のばしたりします。



②腰廻し
腰をゆっくりと大きく左右に回します。



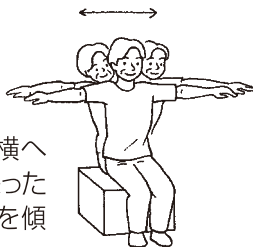
③体の回旋
背すじをのばし、胸を張って左右に体を回旋します。



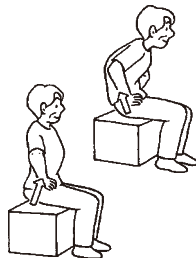
④側屈からの起き上がり
体を右(左)へ曲げ、頭から先導して元の直立座位の戻ります。



⑤水平飛行
両手を水平に横へ広げ、水平を保ったまま左右に体を傾けます。



⑥脊柱の伸展
骨盤の両側に手をあて背骨をゆっくりと丸めたりのばしたりします。背骨をのばすときに骨盤を前傾させ、背骨を曲げるときに骨盤を後傾させます。



⑦深呼吸
深呼吸します。

