

～足部を鍛えて転倒予防～

転倒による骨折、さらには活動量が低下して寝たきりになってしまうことで介護が必要になることが多いため、転倒予防は大切です。今回は、足部を鍛える体操で転倒予防を図りたいと思います。足部は段差につまづかないように運動するだけでなく、地面の凹凸などの情報を受け取る働きもあり、足部を鍛えることで転倒予防することができます。

① 踵（かかと）ふみ

方法：踵だけ床につけて、つま先を上に向けたまま足踏みします。



※靴を脱いで行いましょう

※①～③は目を閉じて足部の感覚に意識を集中させるとより効果的です。

② つま先ふみ

方法：つま先だけ床につけて、踵をあげたまま足踏みします。



③ 踵あげとつま先あげ

方法：両足を床につけ、踵をあげる運動（①の運動）とつま先をあげる運動（②の運動）を交互に繰り返します。



④ 足指でグーパー

方法：手を開いてパーをつくるように足部全体を開いたり、また手を握ってグーをつくるように足部全体を曲げたりします(写真で左足がパー、右足がグーとなっています)。



⑤ 足首回し

方法：膝を伸ばし足首を回します。反対の足は床につけて、身体のバランスが崩れないようにします。膝を伸ばし、足を上げて空中でまわすとより効果的です。



社会福祉法人 南東北福祉事業団
リハビリテーション科
理学療法士：三瓶 一雄