

転ばない体づくりをしましょう

高齢になると、視力や筋力、バランス感覚などが低下し^{ころ}転びやすくなります。転んでけがや骨折をすると外出の機会が減ったり、寝たきりの状態になることもあります。「転びにくい」体をつくり、また、思わぬ場所で転ばないように、自宅の環境を整えましょう。

転びにくい体をつくりましょう

けがや骨折をしないためには、転びにくい体をつくるのが重要です。以下の体操を行い、日ごろから下肢の筋力やバランス機能などを維持・向上しましょう。

<h3>足の筋力アップ体操</h3> <p>10回×2セット</p>  <p>イスに座り、左右のひざを交互に曲げ伸ばしする。</p>	<h3>すり足を改善する体操</h3> <p>2回×1セット</p>  <p>イスに座り、片方の足首を伸ばす・反らす・回す。反対側も同様に行う。</p>
<h3>バランス機能を高める体操</h3> <p>2回×1セット</p>  <p>1、2、3</p> <p>イスに座り、片側のお尻を浮かせた状態でゆっくり3秒間数え、元に戻す（体と顔は垂直を保ち、まっすぐ前を向く）。反対側も同様に行う。</p>	<h3>物に意識を向けやすくするレク</h3> <p>3回×1セット</p>  <p>キャッチ!</p> <p>両足を軽く開いて座り、ラップの芯や新聞紙を細長く丸めた棒などを縦に持つ。手をパッと広げて棒を落とし、ひざで挟んでキャッチする。</p>