

Medinus通信

メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!! vol.2

転倒予防体操 足編 足の運動で「転ばない」体をつくる



「転倒を予防する」という事。それは「転ばない」体を作る事です。一言で「転ぶ」と言っても「体のバランスを失って倒れる。ひっくりかえる」そんな意味合いでとらえると分かりやすいかと思います。転倒予防のために、足腰の筋力を向上させると血流が良くなり、夏場の高齢者の熱中症予防にもなります。この大切な下肢（足腰）に重点をおいた運動を取り入れる事は、いつまでも歩ける生活、自分らしい生活をする上で、とても大切な事なのです。

股関節を動かす

「股関節を動かす」事は「全身のバランスを整えたり、血行をよくする効果」があります。バランスが整い、血行が促進されると代謝がよくなり、自然の治癒力を刺激する事につながっていきます。

基本姿勢
椅子に浅めに腰かけた状態で座ります

ステップ1

両足を床に垂直にあげて、8秒間数えてから降ろします。



すり足改善

ステップ2

片方ずつ膝を伸ばした状態からつま先を天井に向け8秒間数えてから降ろします。左右4回ずつ行います。

ふともも筋力アップ



ステップ3

片方の膝をお腹に近づけて秒間数えてから降ろします。左右4回ずつ行います。

腹筋力アップ



足首を動かす

「足首を動かす」事は足の疲労を回復させるなどの効果があります。

ステップ1

膝を伸ばした状態でつま先を上下に8秒間かけて動かします。4回行います。



Fight!

ステップ2

足の指をグーパーと開閉します。パーの時に指1本1本が離れるようにします。左右4回ずつおこないます

