

リハビリ新聞 VOL2

自宅で行える体操をご紹介します！

【今回のテーマ】 転倒予防のための体操

—転倒予防にはどの筋を鍛えればいいのか？—

転倒予防にはどのような筋トレであれ効果があります。その中でもより効果的なのが、

①大殿筋・②中臀筋・③ヒラメ筋の3つの筋です。

【実際の筋トレの方法】

—①大殿筋の役割—

立ち上がる時に前かがみができる

(弱いと前かがみができない)

階段の上りが楽にできる

歩く時に足が進みやすくなる

—②中殿筋の役割—

歩いている時に左右に体が揺れることを防ぐ

片脚立ちが安定する(更衣動作の時など)

—③ヒラメ筋の役割—

足を踏み出した時、前に行き過ぎないためのブレーキ

歩幅を大きく出すことができる(弱いと小刻み)

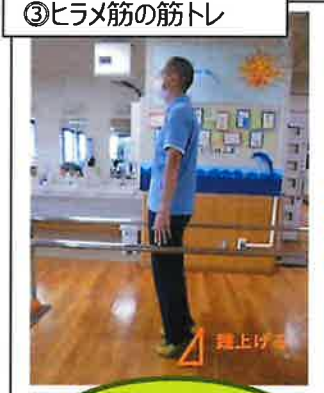
何か知りたいことや疑問のリクエストをお待ちしております。

①大殿筋の筋トレ



①膝を90度曲げて股関節を後方に引く

③ヒラメ筋の筋トレ



③かかとを上げる

②中殿筋の筋トレ



②股関節を横に広げる