



Kohokai

DDD!

デイケア

だんけ

だより

2024
SPRING
Vol.33



寒暖差の激しい日が続き、まさに三寒四温の今日この頃。春の始まりに備えるとき、ゆったりのおんびりと過ごし、頑張りすぎないのが、エネルギーを浪費しないためにも大切です。

タンポポやフキノトウが芽吹き始め、春は確実に近づいています。

運動を続けることで、心も体も軽やかに…新しい季節をお迎えください。

個別リハビリ

転倒予防

転倒予防の為には、良い姿勢を保つこと、またバランスを崩しそうになった時にグッと身体を支える働きや、体幹と下肢の筋力が必要です。体幹の深層や表層にある筋肉をよく働かせると腰痛の予防や改善、動作や歩行時の安定性向上につながります。スポーツ選手も多く取り入れており、だんけの個別療法でも指導させて頂いています。

そこで今回は、転倒予防につながる基本的な体幹、下肢のトレーニングをいくつかご紹介します。

【実際の様子】 ※①から順に行い、深層の筋肉から鍛えることで、良姿勢と腰痛予防に効果があります。

①お腹のへこまし 腹横筋



腹式呼吸の要領で深層の筋肉を働かせると姿勢保持や腰痛予防効果があります。

②上体起こし 腹直筋



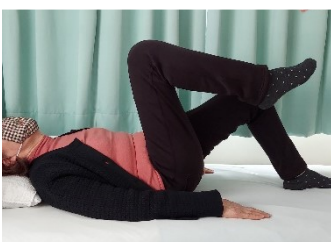
起き上がり動作の時に必要な腹筋の表層の筋肉です。

③お尻上げ 大殿筋



お腹を引き締めながらの臀部挙上は姿勢の改善と下半身の安定を強化します。

④仰向けもも上げ 腸腰筋



お腹を引き締めたもも上げは歩行時に足を挙上する筋肉を強化します。

⑤足開き 中殿筋



お腹を引き締めて足を横に開き歩行時の横方向の安定性を強化をします。

⑥つまりながらスクワット

大殿筋・大腿四頭筋



お尻や太ももの筋肉を強化し、立ち座りや歩行時の支持性の向上を図ります。

無理せず痛みのない範囲で行ってください。脊椎疾患のある方は、主治医、リハビリ担当にご相談ください。

①お腹のへこまし 腹横筋



仰向けに寝て両膝を立て、手は臍の下に置きます。息を吸いながらお腹を膨らませ、息を吐きながらお腹を凹ませていきます。腹式呼吸を行う要領で繰り返します。10 から 30 回呼吸と合わせ腹部が動いたり、下腹部が硬く収縮していればできています。

②上体起こし 腹直筋



①の後、息を吐きながらお腹を凹ませ頭を起こします。頭を下ろして息を吸います。呼吸を止めないように 10 回。(後頭部を手で軽く支えても構いません)

③お尻上げ 大臀筋



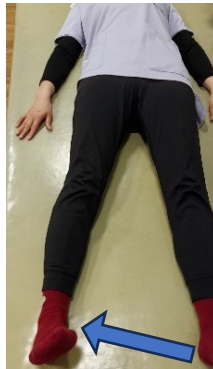
②の後、息を吐きながらお腹と肛門を引き締めお尻を挙上します。ゆっくり着地して息を吸います。呼吸を止めないように 10 回。
(①②③の順で行くと足が付きにくい)

④仰向けもも上げ 腸腰筋



仰向けに寝て両膝を立て、息を吐きながらお腹を凹ませ腰と床の間に空間ができないようにします。数を数えながらももを上げるように片足を上げ、足を下ろしていきます。10 回

⑤足開き 中臀筋



仰向けに寝て息を吐きながら足を広げていきます。つま先をまっすぐに天井をむくようにして 10 回



呼吸と合わせ、鍛えている筋肉を意識すると効果的です。

⑥つままりながらスクワット 大臀筋

大腿四頭筋



立位で手すり等につかまり、息を吐きながら腰を落として再び立ち上がります。背中が丸くならないように、膝がつま先から出ないように 10 回

新聞ちぎり絵完成しました



新聞ちぎり絵は新聞のカラー紙を使い指でちぎって貼り付けて絵を描くものです。一気に作らず全体のバランスを見ながら作るのがポイント。身近な材料で和紙のような風合いと味のある作品ができます。

【材料】新聞紙カラー部分・ピンセット・のり・半紙



編集後記

今回ご紹介したトレーニングと、だんけの集団体操や平行棒練習を続けると、いつの間にか効果が現れます。個人差はありますが、転倒が多い方の転倒が減ったり、この1年は注意して転ばなかったという方もおられました。また他の効果では、洗濯物を干すときに下腹部に力を入れると背中を伸ばして干しやすくなり、お腹が引き締まったという方もおられました。(3段腹が2段腹に減ったという方も?)嬉しい限りです。皆さんも是非腹式呼吸から始めてみてください。(理学療法士 砂原直子)

