



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
守谷 莉穂

“身体を弱らせない ためには”

今回は在宅での身体機能低下防止についてです。

身体機能低下の主な原因としては、加齢や病気・怪我、活動量低下による筋力低下などが挙げられます。しかし、予防方法が全くないわけではありません！

そうだけど、どうやればいいの…と思う方も少なくないと思います。
簡単な運動を紹介していきます。

① 座位での両下肢運動

朝起きて活動する前に
座った状態で
準備運動の代わりに
行ってみましょう。

- 椅子に座って背筋を伸ばし、
足首の運動(つま先上げ、踵上げ)、
膝伸ばし、足踏みを実施します。
10回ずつを2セットが目標です。



② 立位でのバランス訓練

生活するうえで立った状態でのバランスは
とても重要です。何かあった際に自分自身で
バランスを保てることで転倒リスク軽減にも
つながります。

- 立った状態での片足立ちを行います。
ふらつきが大きい時は
家具等に掴まって行ってください。
10秒間×2セットを目標に頑張りましょう。



無理ない範囲で継続していくことが大切です。
自身の体調や疲れ具合に応じて実践してみてください！