

# 「転倒予防①」

## ～反射・反応する力を高め 転倒を予防するための体操～

### 体操の際の注意点

- ・ 痛みのない範囲で行いましょう
- ・ 体調不良や痛みが出る場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・ 体操の回数は目安です
- ・ 転倒、転落に注意しましょう

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツール DVD 8月号）

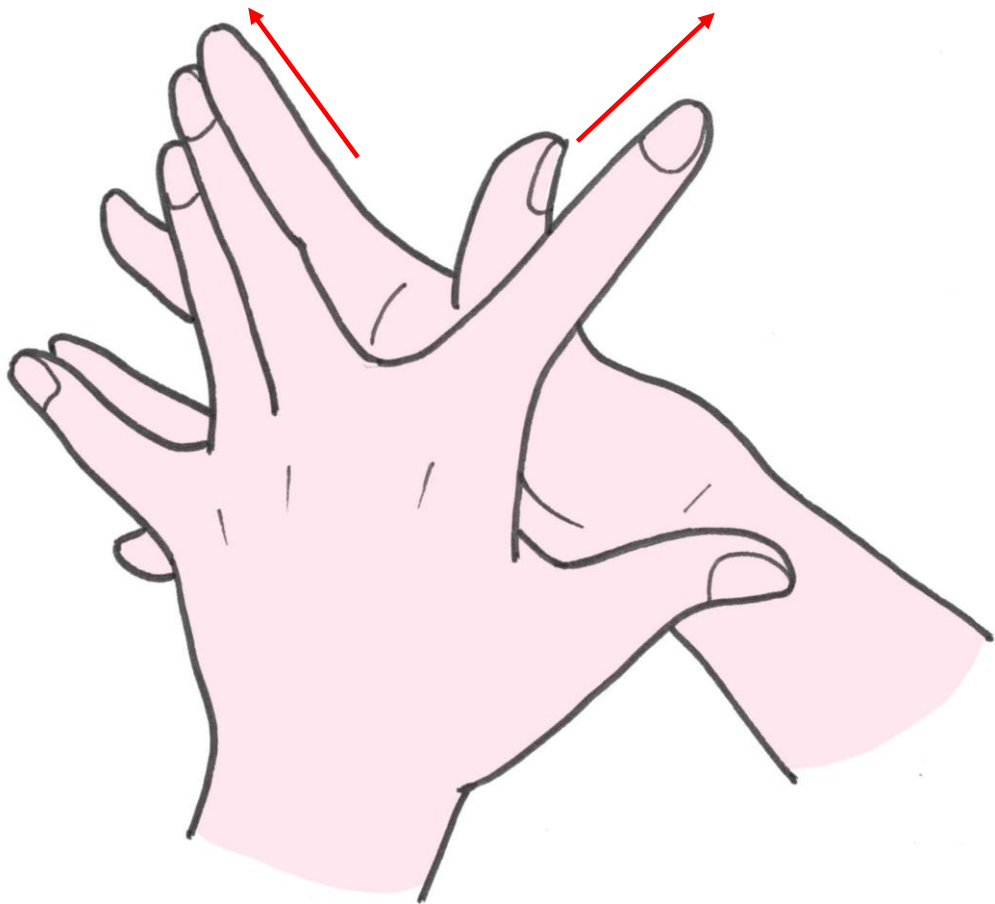
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

<https://daybook.jp/iereha/>

# 指のストレッチ

**回数** 左右各 5 秒 × 1 回

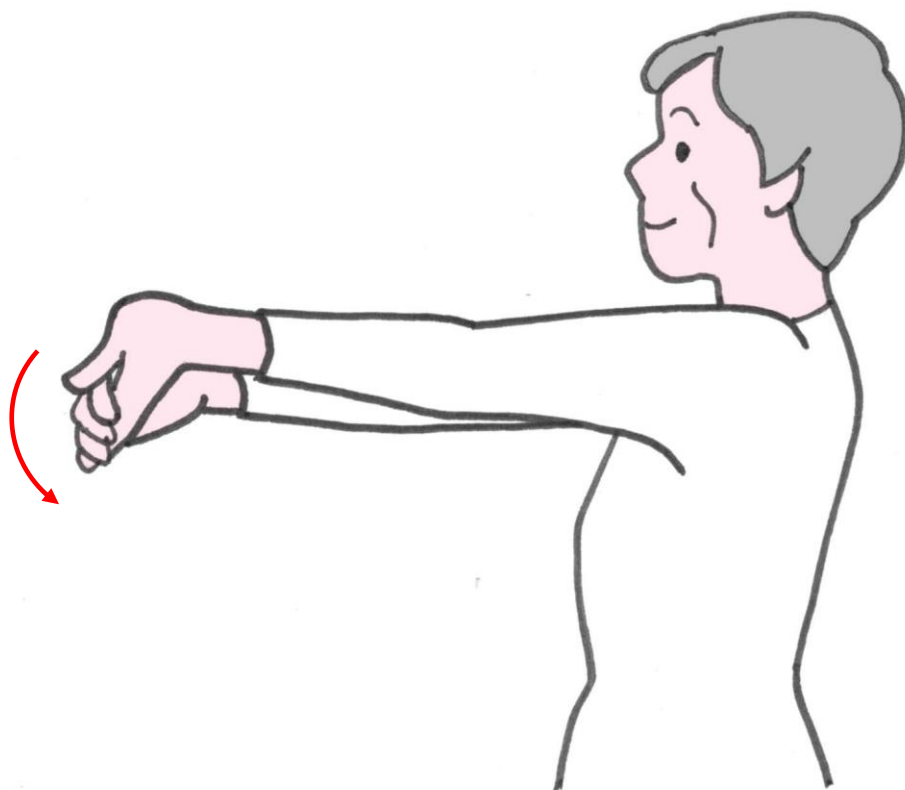
指の 1 本 1 本を片方の手で広げるように  
ストレッチを行います。



# 手首のストレッチ①

回数 左右各 5 秒 × 5 回

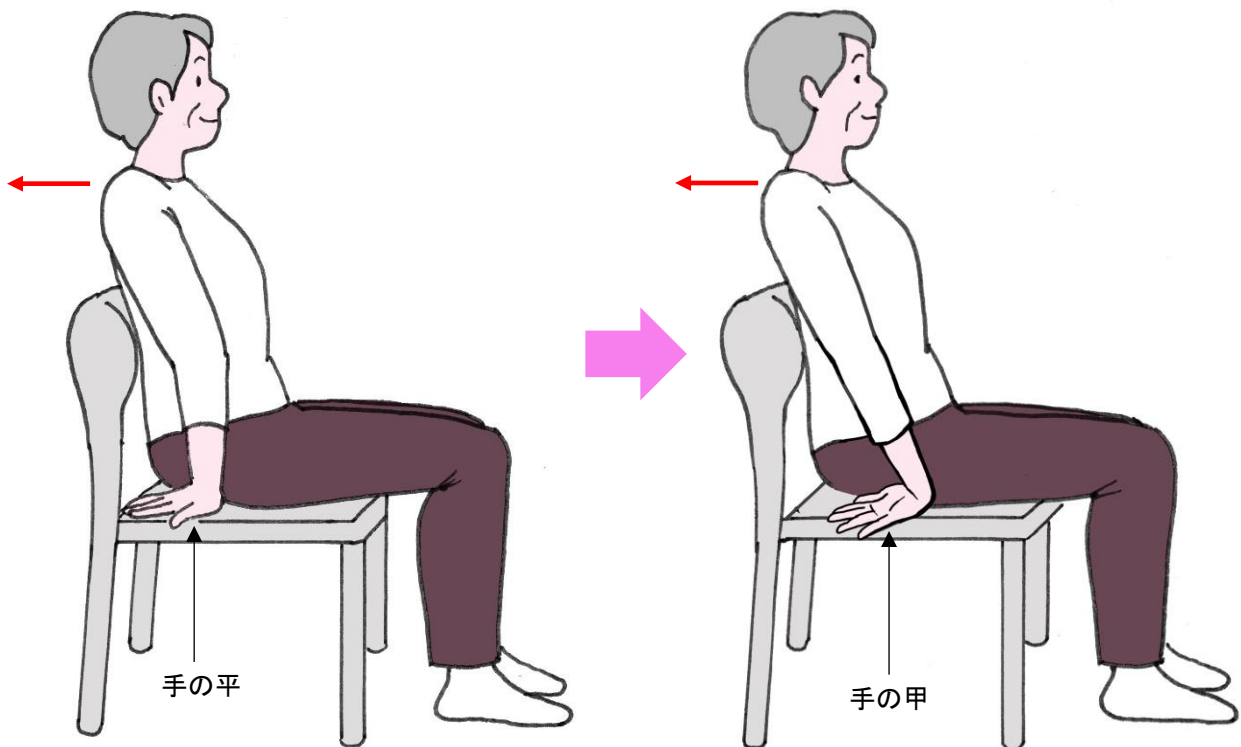
1. イスに座り、手を前に伸ばします。
2. 片方の手で指を引き寄せて手首を伸ばします。



# 手首のストレッチ②

回数 各5秒×10回

1. イスに座って手首を反らすように手のひらを下にして座面に置き、ゆっくりと体を後ろに傾けます。
2. 今度は手の甲を下にして座面に置き、同じようにゆっくりと体を後ろに傾けます。

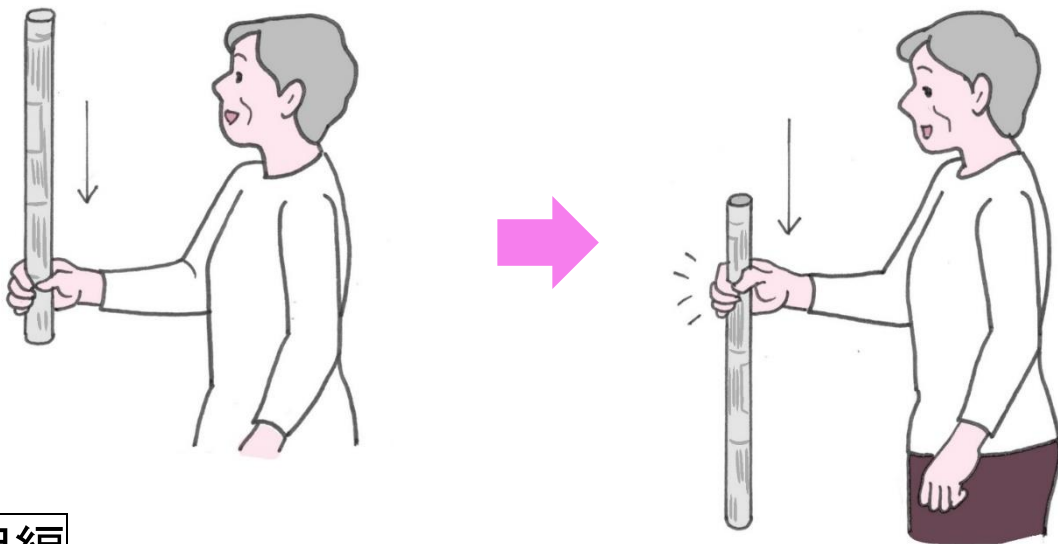


# 棒を使ったトレーニング

**目標回数** 左右各 10 回連続キャッチ

☆準備するもの…新聞紙を棒状にしたもの

棒の下を持ち、手の力を抜いて棒をすべり落とし、真ん中辺りを目標に棒をつかみます。



## 応用編

一番上を目標に棒をつかんだり、上中下と 3 回に分けてつかんでみましょう。難易度が高くなります。

## 効果

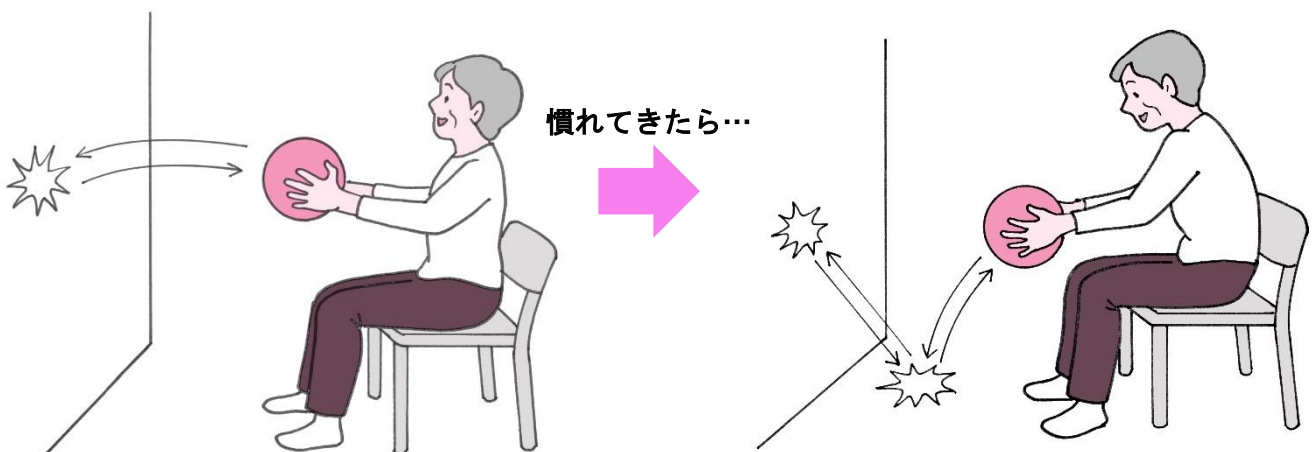
目と手の動きを協調させることで反射・反応力が高まり、転倒を予防します。

# ボール壁当てトレーニング

目標回数 10回連続キャッチ

☆準備するもの…柔らかいボール

1. イスに座って壁にボールを当て、戻ってきたボールをキャッチ！
2. 慣れてきたら、いったん床にバウンドさせてから壁に当て、戻ってきたボールをキャッチしてみましよう。



## 効果

目と手の動きを協調させることで反射・反応力が高まり、転倒を予防します。

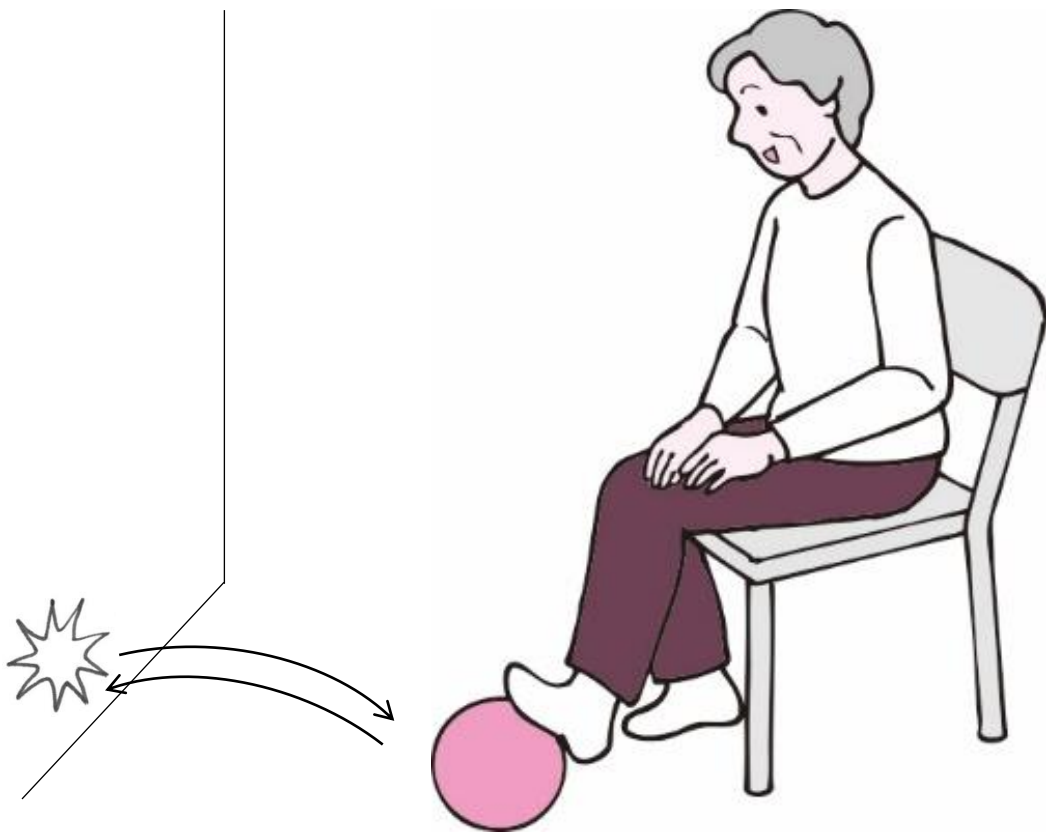
# 足キャッチトレーニング

目標回数 5回

☆準備するもの…柔らかいボール

イスに座ってボールを蹴り、壁に当てます。

戻ってきたボールを足の裏で止めます。



## 効果

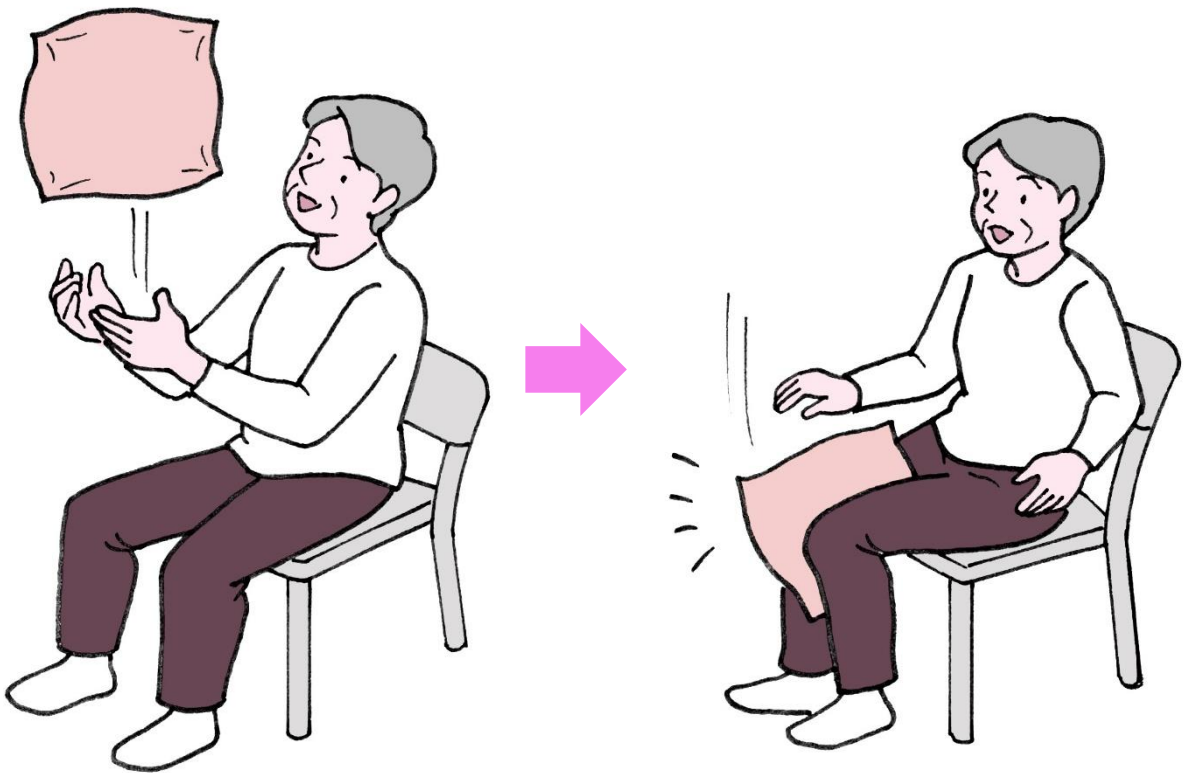
足先をしっかり動かすことで足の反射・反応力が高まります。

# 膝キャッチトレーニング

目標回数 5回

☆準備するもの…クッション

イスに座ってクッションを顔の高さまで放り上げ、落ちてきたところを膝で挟んでキャッチします。



## 効果

落ちてくるクッションに合わせて、膝を動かすことで足の反射・反応力が高まります。