

月刊デイ WEB連載  
自宅でできる体操  
レッツ！家リハ！

# 「転倒予防②」

～バランス機能を高め  
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 9月号）

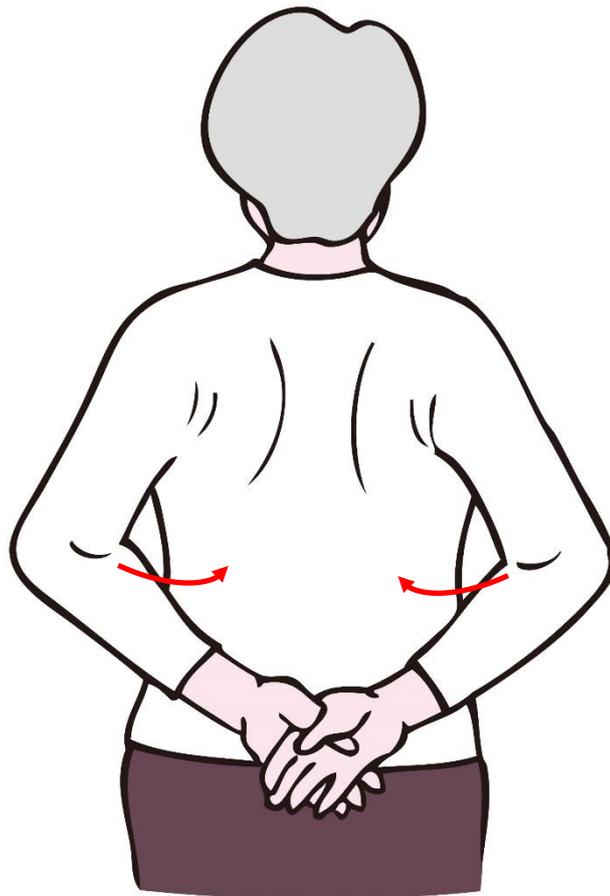
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

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

# 肩甲骨のストレッチ

回数 10秒×5回

1. イスに座って、手を後ろで組みます。
2. ゆっくりと左右の肘を引き寄せ、10秒間胸を張ります。



# 上半身のストレッチ

回数 左右各 10 回

1. イスに座って右手を上げ、左側に体を倒します。体の側面が伸びるのを感じながら、ゆっくり行いましょう。
2. 反対側も同様に行います。



# バランストレーニング①

**回数** 左右各 10 回

1. イスに座り、両手を合わせて上に伸ばします。
2. 体を左側に倒します。このとき、右側のお尻が浮くようにしましょう。
3. 反対側も同様に行います。



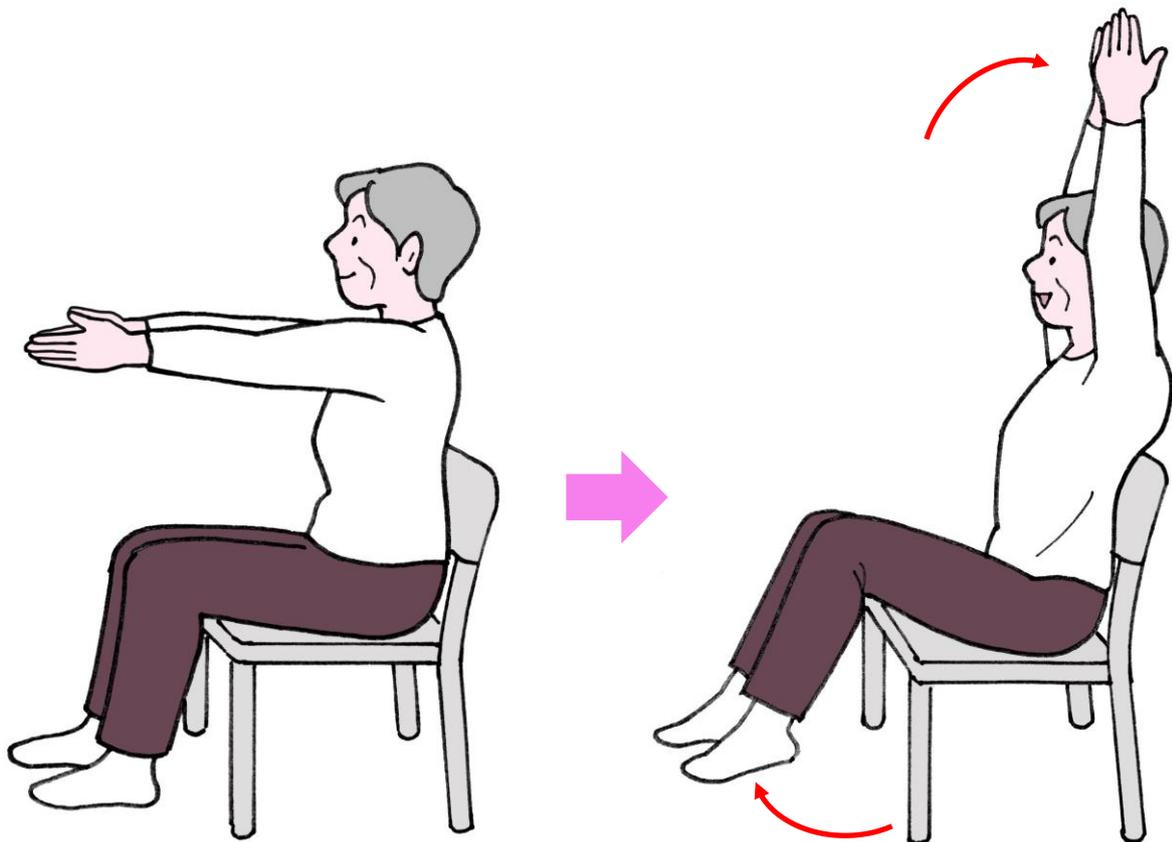
## **効果**

バランス機能が高まり、転倒を予防します。

# バランストレーニング②

回数 10回

1. イスに座り、両手を合わせて前に伸ばします。
2. 合わせた手を頭上に上げ、後方に振りながら両足を上げます。



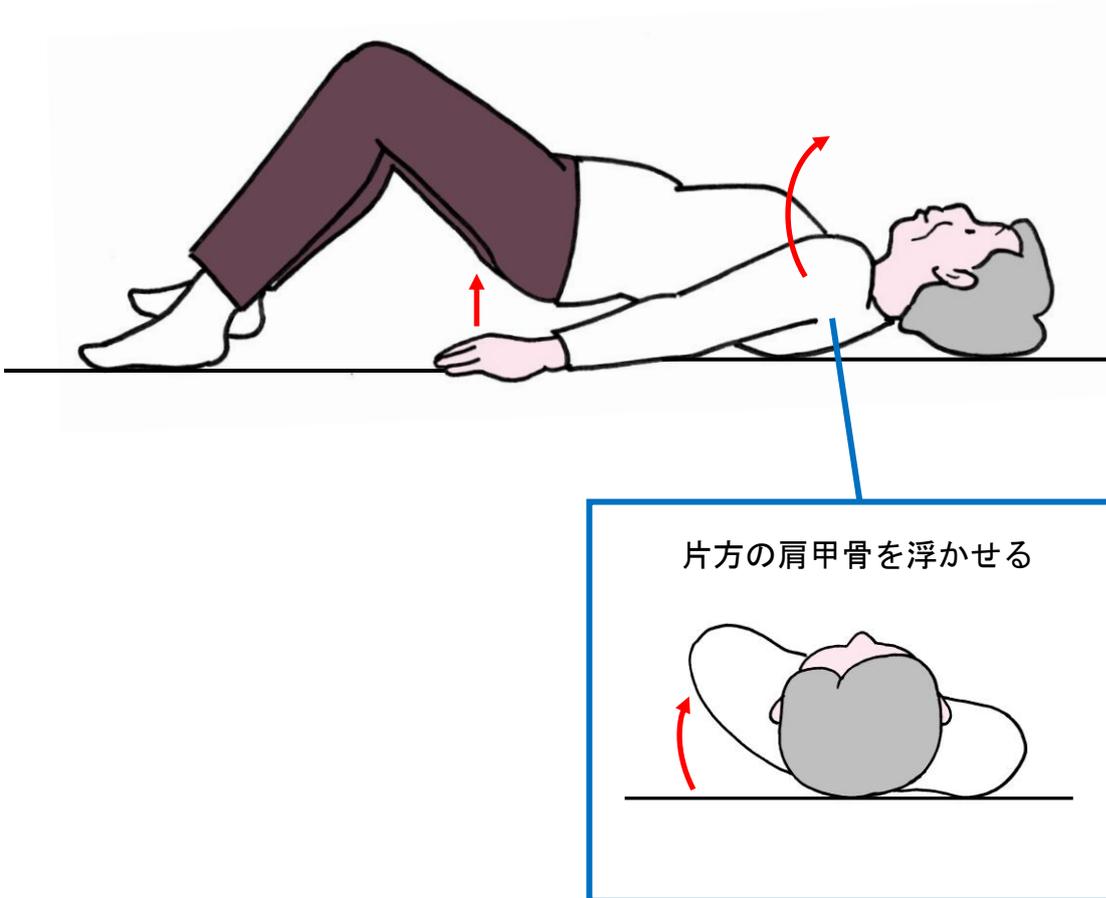
## 効果

バランス機能が高まり、転倒を予防します。

# バランストレーニング③

**回数** 左右各 5 秒 × 10 回

1. あおむけに寝て膝を立て、お尻を浮かせます。
2. 両腕で体を支え、片方の肩甲骨を 5 秒浮かせます。左右交互に行います。



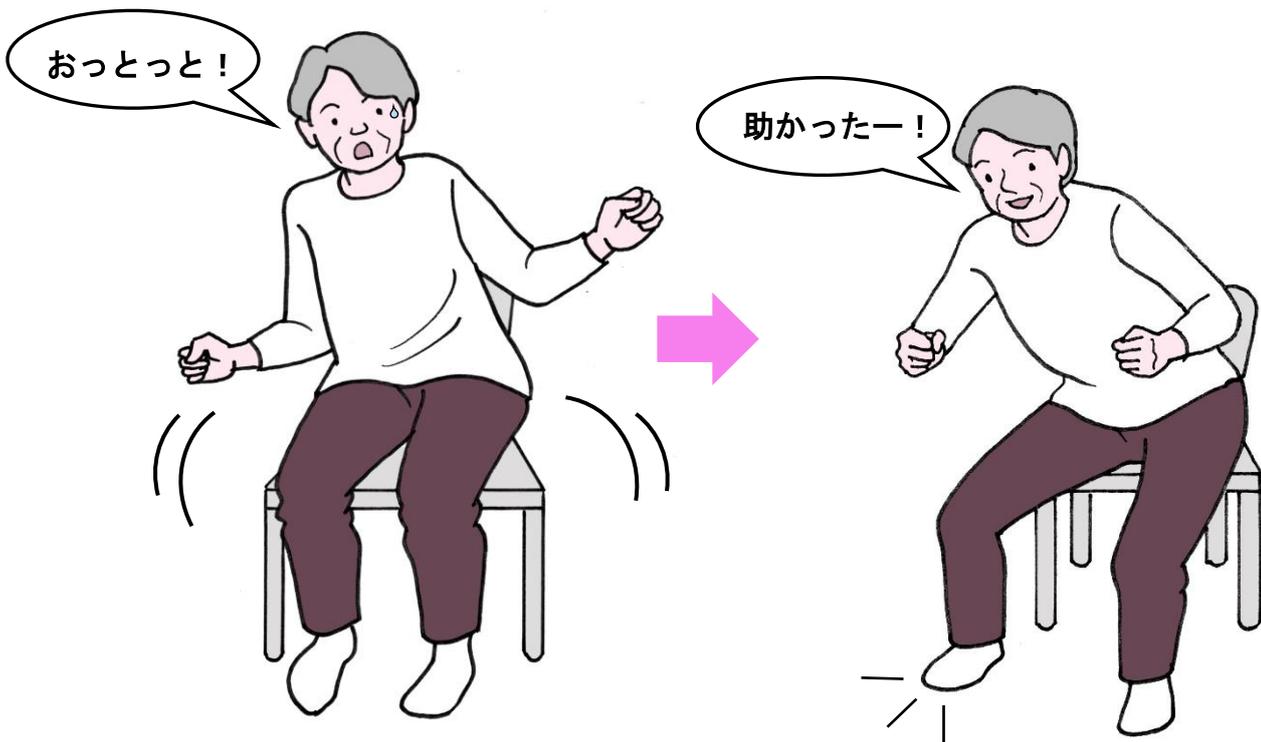
## **効果**

バランス機能が高まり、転倒を予防します。

# 転倒シミュレーション体操①

回数 10回

1. イスに座り、体を左右に傾けて「おととと！」などと言いながら、体を立て直すように素早く足を出します。
2. このとき「助かったー！」と、一言つけ加えましょう。



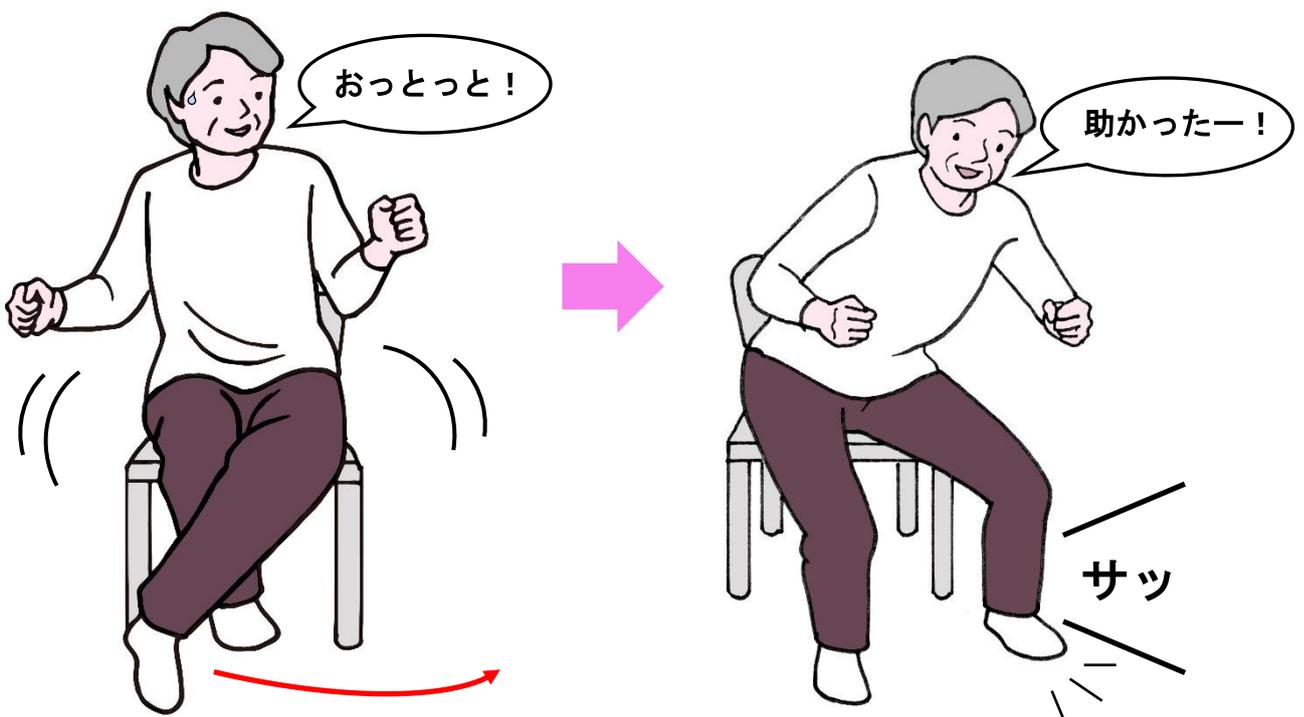
## 効果

転倒場面を想定することで、足が出やすくなり、バランス機能が高まります。

# 転倒シミュレーション体操②

回数 10回

1. イスに座り、足をクロスさせます。
2. 体を左右に傾けて「おととと！」などと言いながら、体を立て直すように素早く足を出します。
3. このとき「助かったー！」と、一言つけ加えましょう。



## 効果

転倒場面を想定することで、足が出やすくなり、バランス機能が高まります。