

はじめに

歩き方を気をつけていても、転びそうになることはどうしてもあります。そんなときに転倒しないために、また実際に転倒してしまったときに大きなケガにつながらないように、日々の適度な運動を行うことも重要なポイントです。

まずは、あなたに合った運動を
下から選んで始めてみましょう!

普段、ほとんど
運動をしない方は

普段、適度な
運動をしている方は

柔軟編へ

P16~17

体力づくり編へ

座って体力づくり編
..... P18
横になって体力づくり編
..... P19~20
立って体力づくり編
..... P21~25

柔軟編

腰をほぐす

腰と股関節の筋肉を柔らかくする運動

- ①仰向けに寝て、両手をゆったり広げ、両膝を立てます。
- ②膝を立てた姿勢から腰の筋肉を伸ばすように意識して膝を倒します。
- ③痛いところまで倒さずに止めてそこで5秒数えます。
(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、左右交互に4回ずつ、計8回行います。



！ポイント

- ◆ねじった方向と反対の肩が浮かないようにしましょう。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。
- ◆動きはゆっくりと、痛いところまで膝を倒さないことが大切です。

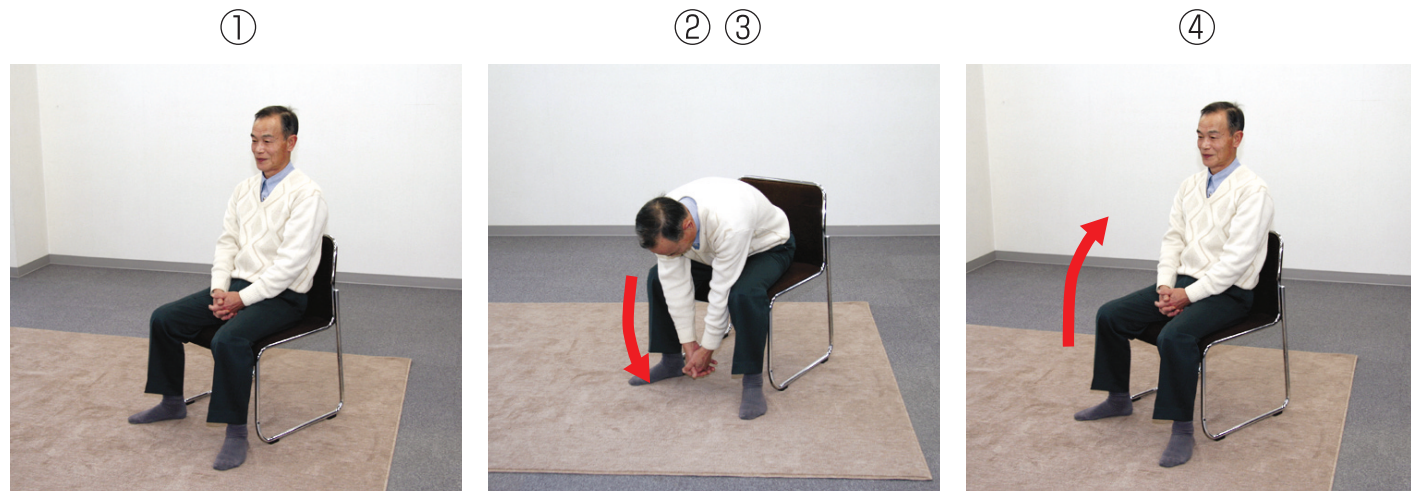


柔軟編

■背筋を伸ばして柔軟にする

背中と腰の筋肉を柔らかくする運動

- ①肩に力をいれずにリラックスして座って、両手を組みます。
- ②床に手をつけるように体をゆっくりと曲げます。
- ③その位置で5秒間保ちます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくりと戻します。



！ポイント

- ◆手を無理に床までつけないようにしてください。
(自然に倒せる範囲で構いません)
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。
必ず息を止めずに行いましょう。



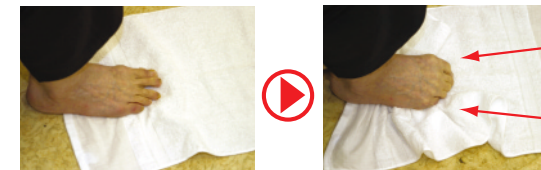
座って 体づくり編

■タオルを使って足まわりの筋肉の感覚アップ

- ①椅子に腰掛け、足の指でタオルをつかみ上げてください。



- ②つかみあげることが出来たら、次にタオルを縦に広げ、端から足の指だけでタオルを手前に寄せてみましょう。



- ③左右10回程度、両足で行っていきましょう。

！ポイント

- ◆ひざを曲げてタオルを手前に寄せないように、なるべく足の指の力だけで行っていきましょう。
- ◆タオルをつかみあげたり、手前に寄せるのが難しい場合には、足の指をもみほぐすなどして柔らかくすることを行いましょう。



足のうらで
タオルを手前に
よせない

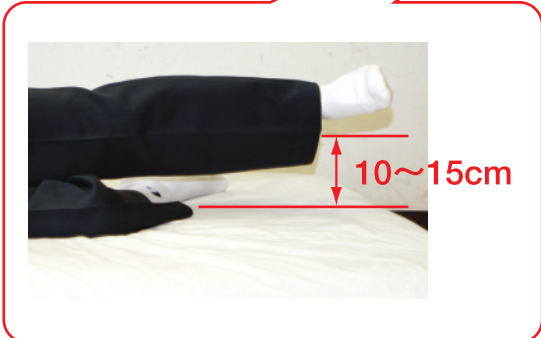
横になって 体づくり編

■大たい骨の付け根周辺の筋力アップ

①体をまっすぐにして横向きに寝ます。



②上の足（写真の場合左足）をゆっくりと真っ直ぐ上に10～15cm程度あげて、3～5秒間停止します。



！ポイント

- ◆体は一直線にし、後ろに倒さないようにします。
- ◆股関節を曲げたままで上げないようにします。
- ◆下の足（写真の場合は右足）はバランスをとりやすいよう自然な感じで少しひざを曲げます。



立って 体づくり編

■ふくらはぎ周囲の筋力を強化する

- ①椅子の背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。
(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②両足のかかとをゆっくりと上げていきます。
- ③かかとを浮かせたまま5秒間保ちます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、これを5回行います。

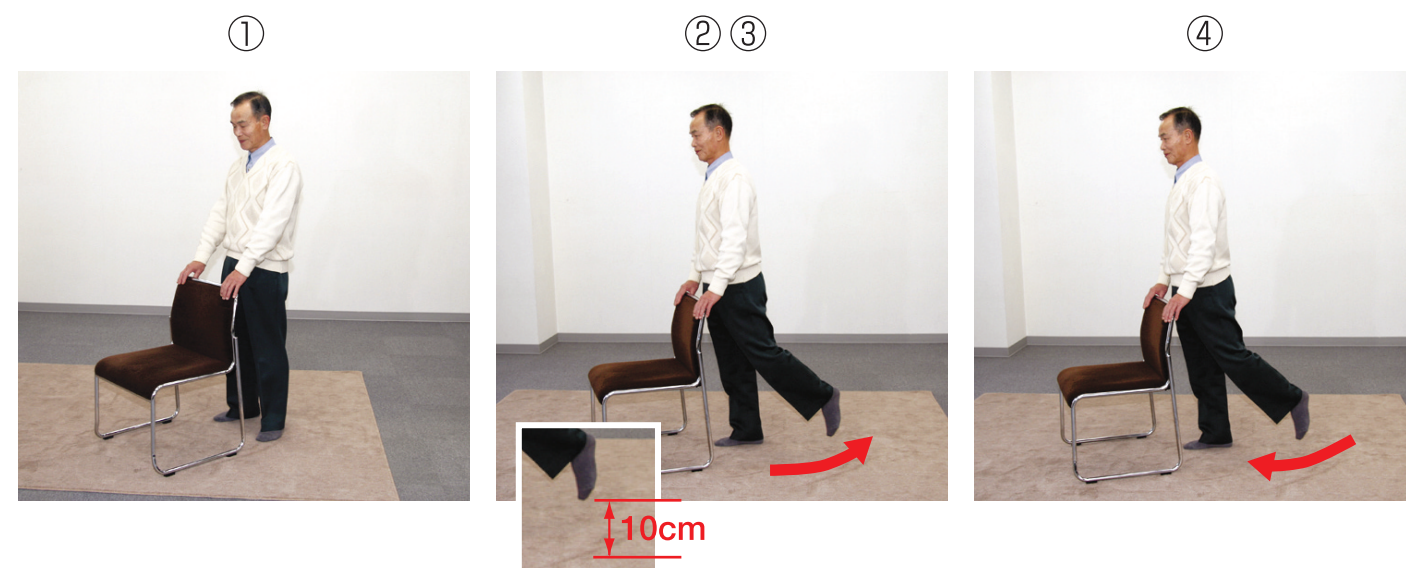


！ポイント

- ◆前方に体重がかかると、あまりふくらはぎの運動になりません。なるべく手の力を抜きましょう。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。

■お尻や太もも後ろ側の筋力を強化する

- ①椅子の背に手を添えて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②椅子につかまったままで、片足ずつ膝を伸ばしたまま後ろへ上げていきます。
- ③床から10cm程度上がったところで5秒間止めます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、左右交互に5回ずつ、計10回行います。



！ポイント

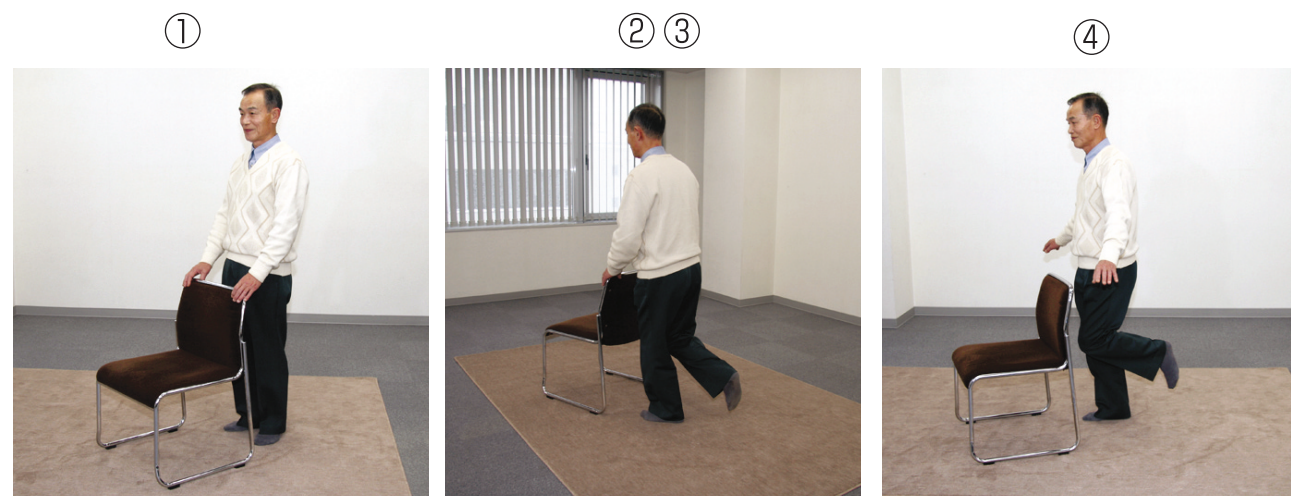
- ◆前方に体重がかかると、あまりお尻の筋肉に力はいりません。体が地面と垂直になるように胸を張りましょう。
- ◆腰を反らせずに行います。
- ◆足は10cm上げれば十分です。上げすぎると腰を痛めてしまうおそれがあります。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。



立って 体づくり編

■片足立ちで足全体の筋力やバランスを強化する

- ①椅子の背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②膝を少し曲げます。
- ③片足にしっかり体重をかけてから、反対の足を少し上げます。
- ④安定してから静かに手を椅子から離して5秒数えます。
- ⑤ゆっくり戻して、右左5回ずつ、計10回行います。



！ポイント

- ◆体重をのせる方の膝を少し曲げて行ってください。
- ◆足を高く上げる必要はありません。
- ◆ひざが痛い場合、あまり無理をしないようにしましょう。
- ◆上げた足を反対の足につけないこと。つけてしまうとバランスがとりやすくなり効果が上がりません。

■座布団の上で片足立ちでバランスと太ももの筋力アップ

バランスがとりにくい座布団の上で行うことで、より効果的な筋力アップになります。

- ①肩幅に足を開いて立つ。
- ②椅子や壁などにつかまりながら、ひざを少し曲げます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ③片足を静かに上げて手を離し、3~5秒間ほど姿勢を保ちます。



片足を上げる



手を離す



！ポイント

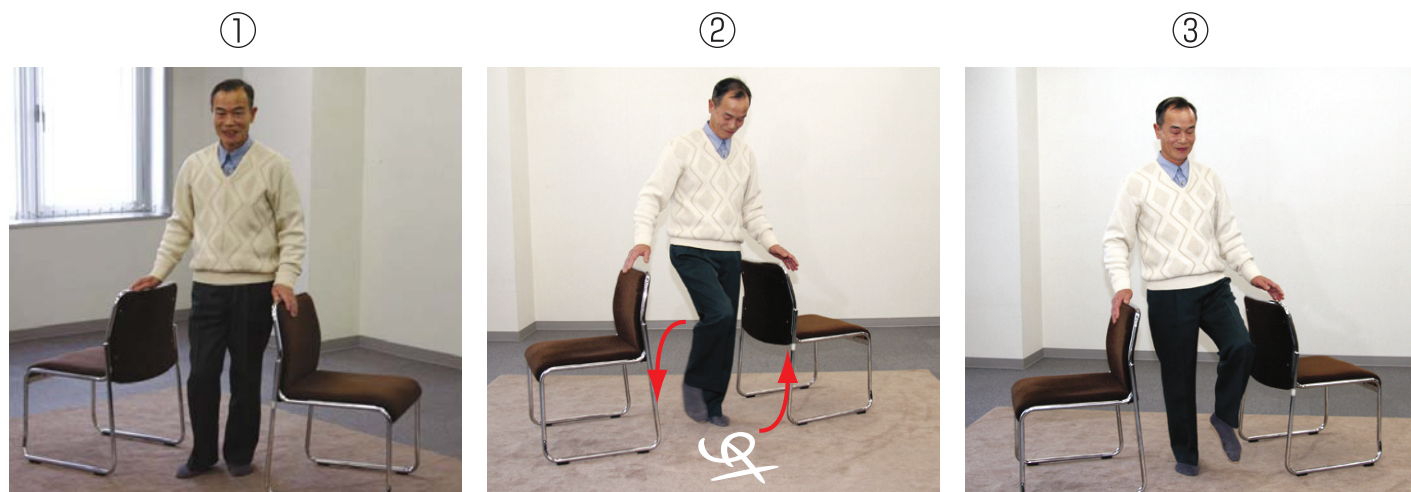
- ◆両ひざをくっつけると楽ですが、効果が少ないので握りこぶし1つ分ほど離します。また、ひざを伸ばしたままでもあまり筋肉に力が入らないため効果が少なくなります。
- ◆足は床から10cm程度上げ、上げすぎないように注意します。
- ◆よろけてもすぐ体を支えられるように注意しましょう。
(両手をあまり広げる必要はありません)



立って 体づくり編

■片足を上げ自分の名前を書くことで足全体の筋力やバランスを強化する

- ①両手を支える椅子を用意し、椅子に手を添えて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②手を添えながら片足を上げ、自分の名前を床になぞるような感じで空間に書いてみましょう。
- ③ゆっくり戻して、反対の足でも書いてみます。



！ポイント

- ◆効き足だけでなく、両足で行うことが重要です。
- ◆これは片足立ち運動の応用になります。できる方は挑戦してみるとよいでしょう。

おわりに

雪みちで転んでケガをしないためには、歩き方や場所、靴のえらび方を知ること。そして、日頃から体を動かすことも大切です。「ころばんっ 保存版」を活用し、毎日の暮らしの中に転倒を予防する工夫や運動を取り入れ、冬の暮らしをもっと快適にしましょう。



※本誌に掲載されている情報は、2006年12月1日現在のものです。
※本誌記事の無断転写、流用、複製等を禁じます。