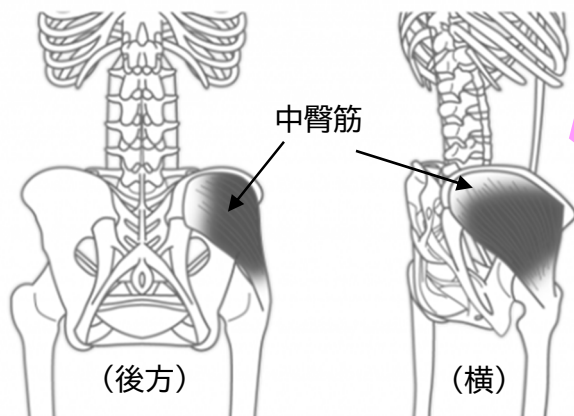




～ 中臀筋の強化 ～

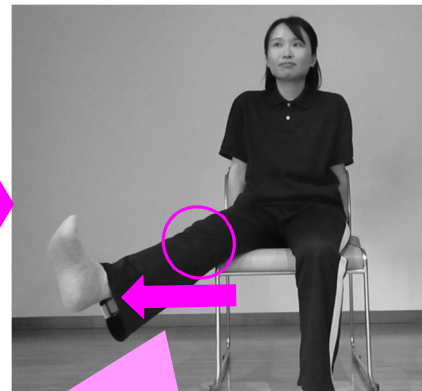
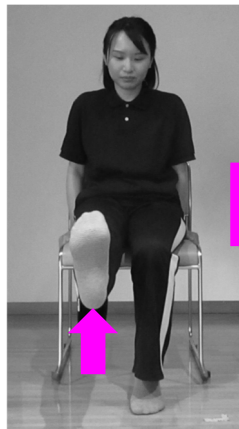
みなさんこんにちは！ついに積雪の時期になりましたね。冬はすべて転びやすいですが、高齢者が救急搬送された原因の8割は転倒事故との報告があります。また、年齢が高くなるにつれて転倒が怪我につながりやすいと言われており、救急搬送された高齢者の4割は骨折などの中等症以上と診断されています。特に冬の北海道ではその傾向が強いのです。そこで、今回は転倒予防に大切なバランス能力に関係する、お尻の外側の筋肉である「中臀筋」を強くする運動を紹介します。



片脚立ちや靴下、ズボンを履くのも楽になります。

中臀筋は股関節を外側に開く作用があり、歩いたり、片脚立ちとなったときに、反対側の骨盤が下がるのを防ぐ重要な筋肉です。筋力が低下すると骨盤が不安定になり、バランスも低下してしまいます。

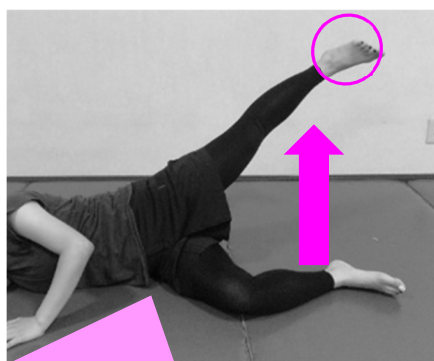
①脚の水平移動（レベル☆☆☆）



膝は常に上を向いているように

少し浅めに腰をかけ、体を後ろに傾けます。片側の膝を伸ばしたまま、股関節をゆっくり外側に広げ、広げたところで5秒止めます。膝を伸ばしたまま股関節をゆっくり閉じ、膝を曲げて元の位置に戻しましょう。片側5～10回ずつ行いましょう。

②寝て脚横上げ（レベル☆☆☆）



体が前後に傾かないように注意しましょう。

横向きに寝て、上の脚は膝を伸ばす。下の脚は軽く膝を曲げます。つま先を体の正面に向けたまま、上の脚を天井に向かって上げて5秒止め、ゆっくり元に戻します。片側5～10回ずつ行いましょう。

③立って脚横上げ（レベル☆☆☆）



椅子などを体の前や横に置き、手で支えます。つま先を前にに向けたまま、体が傾かないように片脚を30度程度開き、5秒止め、ゆっくり元に戻します。片側5～10回ずつ行いましょう。

最初は1セットからはじめ、慣れたら2～3セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

剣淵町地域包括支援センター

☎34-3955（ふれあい健康センター内）

