

連載 北原くんの転倒予防教室

下半身の運動の紹介①

今回は、足の体操や立つてできる体操を紹介します。



～スクワット～

全身の筋肉に効果が期待できる複合運動で、太ももやお尻の筋力だけでなく、体幹筋への効果も期待できる体操です。

- ・膝を45～60°程度曲げ、膝がつま先より先に出ないように行いましょう。※膝が痛い方は無理に行わないで下さい。
- (目標回数) 10回×2セット



～お尻の体操①～

バランスを取るためにもお尻の筋肉は重要です。

- ・お尻の横(中殿筋)を意識して足を横に開きます。左右行いましょう。
- (目標回数) 10回×2セット



～お尻の体操②～

バランスを取るためにもお尻の筋肉は重要です。

- ・お尻(大殿筋)を意識して足を後ろに引きます。こちらも左右行いましょう。
- (目標回数) 10回×2セット

次回も引き続き、下半身の運動をご紹介します。

転倒を防ぐため、すぐに掴まれるよう椅子やテーブルなどの近くで行って下さい!



理学療法士 北原洸輔

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	山本	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		田尻・奥村 (交替)			
心療内科			あづみ病院									
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5火曜日休診