

市立秋田総合病院

# 転倒予防教室



**足腰に不安を感じていませんか？**

**当院医療スタッフと一緒に身体の健康づくりしませんか？**

転倒予防教室では、高齢者の転倒や寝たきりを予防し、健康寿命を延ばすという目的で、自宅でできる運動や栄養食事案を学びます。



# 転倒予防教室（全4回）

## 【受講内容】

- ・ **身体機能を測定します！**・・・握力・歩行速度などなど  
第1回と第4回に測定し、身体機能を評価します。
- ・ **講義**・・・第1回～第3回に医師・管理栄養士・理学療法士  
がそれぞれの専門分野から講義します！
- ・ **骨密度検査**・・・転倒による骨折のリスクなどを検査！
- ・ **運動療法**・・・自宅でもできる運動を一緒に行います！

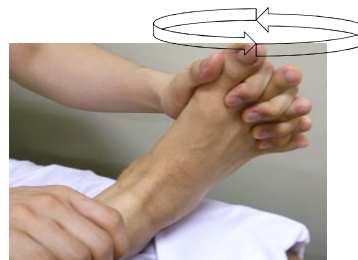
※骨密度検査について・・・第1回受講前に事前に検査いただきます

# 【運動療法プログラム】

※無理せずに壁や椅子につかまりながら行いましょう！

## 【ウォームアップ（足指柔軟体操）】

- ①足指の間に手の指を入れて広げます。
- ②足首をぐるぐる回します。右回り、左回り10回ずつ。
- ③足の指でグー、チョキ、パーを行います。左右5回ずつ。



③



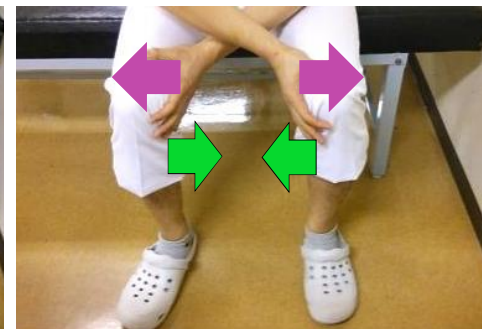
## 【脚開閉抵抗運動 5秒×5回 内、外】

- ①椅子に座りひざの外側に手を置きます。  
ひざを外に開くように力を入れ、  
両手はひざの力に負けないよう内側に力を加えます。
- ②両手をひざの内側に置きます。ひざは閉じるようにし、  
両手はひざの力に負けないよう外側に力を加えます。

①



②



## 【ハーフスクワット 10回】

- ①転ばないように椅子や壁に手をそえます
- ②椅子があるようなつもりで膝を軽く曲げます。

①



②



上から順番にやっていきましょう！  
次ページに続きます・・・

# 【運動療法プログラム】

※無理せずに壁や椅子につかまりながら行いましょう！

## 【片脚ぶらぶら体操 1分×左右】

体が倒れないように壁や椅子に手をそえます。

- ①片足を浮かし前後に振ります。(30秒)
  - ②片足を浮かし左右に振ります。(30秒)
- 右左それぞれ行ってください。

①



②



## 【かかとつま先上げ運動 10回】

立位姿勢で、体は倒れないように壁や椅子に手をそえます。

- ①両足のかかとを上げ、つま先立ちになります。
  - ②かかとを降ろし、次につま先を上げます。
- \*つま先を上げる際には体が後ろに倒れないように注意してください。



## 【クールダウン（深呼吸ストレッチ）2回】

- ①両手を組み胸の前に置き息を吸います。
- ②息を吐きながら、組んだ手を頭上高くあげます。(6秒)
- ③両手を胸の前に戻しながら息を吸います。
- ④両手を前に伸ばしながら息を吐きます。(6秒)

①



②



③



④



お疲れさまでした！無理のない範囲で毎日継続しましょう！

# 転倒予防教室（全4回）

例年4月～7月と8月～11月の  
毎月第4火曜日2クール開催

参加費：4,500円（骨密度検査料／自費）

定員：15名（先着）

※事前申し込みが必要です。

★運動しやすい服装、履き慣れた靴でお越しください。

～ お問い合わせ ～

医事課まで（電話：0570-01-4171 ガイダンス後9番）