

～転倒予防体操 準備体操編～

リハビリテーション室 主任 作業療法士 西原 慎太郎



2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳となり、ともに過去最高を更新しました。少しでも長く健康で生きていくためには、転倒予防が重要因子の一つとなっています。

少しでも転ばないように、みなさん工夫して散歩や体操など行い、体力維持向上に努めていると思います。

しかしコロナの収束がみえない現在、なかなか外で運動できず、自宅へ閉じこもりがちとなり、一日中ほとんど動かない生活をしている方も多いのではないのでしょうか。

国立長寿医療研究センターと筑波大学が連携して実施した調査で、2020年4月（緊急事態宣言中）の高齢者の活動時間は、同年1月と比較して約3割減少したことが判明しました。

そこで、少しでも体を動かすきっかけになればと思い、自宅で座ってできる簡単な棒体操を紹介します。

【棒の作り方】

- ①新聞紙朝刊1部を、図aのように新聞紙の縦の長さを棒の長さとするために開く側から棒状に丸めます。
- ②筒状に丸めた新聞紙を中央と両端に目印になるように、わかりやすい色のビニールテープで止めます（右上写真）。



【椅子の選択】

- ◆折りたたみ式でない4本足の椅子
- 安全に体操ができるように4本足の安定した椅子を用意します。折りたたみ式のパイプ椅子でする際には、後ろに転ぶ可能性があるので注意してください。

◆肘掛がない椅子

手足の動きを妨げないためです。

◆背もたれがある椅子

安全に後ろに体を倒せるように背もたれのある椅子を使います。

【プログラム】

下図1～6を、10回ずつ3セット

【注意点】

- ◆体操中に肩や腰に痛みを生じる可能性があります。決して無理はせず、痛みのない範囲で実施しましょう。
- ◆体操後に疲労感が残る場合は時間・回数を短くしてください。
- ◆両足裏をしっかりと床につけた状態で行います。
- ◆2人以上で行う場合は、隣との距離を空けてください。

（参考文献「転倒予防のための棒体操」三輪書店）

1. ばんざい
2. 体を左右にひねる
3. 体を左右に倒す
4. 肩をひねる
5. 手首をひねる
6. 背中の後ろで受け取る



肩の可動性を高め、背中を伸ばすことで側方への転倒予防につながります。



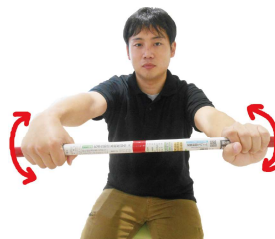
脊椎と胸郭の可動性を引き出すことができます。



胸郭の柔軟性を高めます。



体の前で棒を回すようにして肩をひねります。肩の可動性を高めます。



手首を交互上下に動かすことで、手首の可動性を高め、柔軟性を確保できます。



反対の手で受け取ります。目で確認できない場所で棒を操作することで、身体の運動イメージを高めます。

その「なぜ？」お答えします！



Q. どうして薬は出ても、ガーゼやテープは出してくれないの？

A. 医療費が高く（保険がきかなく）なるからです。

日本の健康保険制度では、健康保険でみることが出来る診療（薬や材料も含む）の範囲を限定しています。ガーゼや絆創膏などの衛生材料代は保険がききません。混合診療が認められておらず、衛生材料代（自由診療分）を請求すると、保険診療分も全額自己負担となってしまいます。



7階売店

当院においては7階売店、コンビニエンスストア及び近所のドラッグストアでの購入をお願いしております。（医療事務部 外来課 越智、三好）

医療従事者応援 御礼



ホテルご自慢のカレー。美味しくいただきました！



河内社長（左）と柚木院長



6月2日、道後プリンスホテル様よりカレーライス 100食をご提供いただきました。皆様からの心のこもったホットな応援に、感謝申し上げます。職員の励みになっております。

地域に根ざした地域住民のための病院として、現在、ワクチン接種をはじめ職員一同尽力いたしております。ありがとうございました。（広報委員会）