

## 腰痛予防のトレーニング

加齢とともに筋力や体力の低下が起こります。腰周辺の筋肉は腰の骨への負担を減らし、かつ腰の骨を前後左右から支えて緩やかなS字カーブを保つ役割を担っています。腹筋や背筋の筋力低下が起こると、腰の骨を構成する軟骨や靭帯、関節などが大きな負荷によってストレスを与えられ腰痛を出現しやすくなります。腰痛を予防するには姿勢を良くして腰への負担を減らすことや筋力を向上する運動、ストレッチ等がおすすめです。痛みが強いときやしびれがあるときは安静にし、痛みが少ないときやしびれの少ないときには筋力を向上するために筋力トレーニングをしたりストレッチを行いましょう。また、運動は体調や痛みに合わせて無理をしないように行いましょう。

### 自主トレメニュー



#### 膝をかかえる運動(ストレッチ)

- ①寝たままで両膝をかかえます。
- ②10～20秒キープします。
- ③5～10回行います。



#### 腰をひねる運動(ストレッチ)

- ①寝たままで両膝を立てます。
- ②両足を片側に倒して腰をひねります。
- ③10～20秒キープします。
- ④左右交互に5～10回行います。



#### 頭を上げる運動(腹筋)

- ①寝たままで両膝を立てます。
- ②頭を枕から離すように上げます。
- ③10～20回行います。

\* 痛みが続くようであれば無理をせず病院受診をおすすめします。

## 膝痛予防のトレーニング

加齢とともに筋力や体力の低下が起こります。膝関節は靭帯や軟骨、筋肉に支えられスムーズな動きを可能にしています。筋力低下が起こると、膝関節への衝撃を吸収するクッション機能が低下し痛みが出現しやすくなります。膝関節の痛みを予防するには筋力を向上する運動がおすすめです。痛みが強いときは安静にし、痛みが少ないときには筋力を向上するために筋力トレーニングを行いましょう。また、運動は体調や痛みに合わせて無理をしないように行いましょう。

### 自主トレメニュー



#### 膝を伸ばす運動

- ①寝たままで両膝を立てます。
- ②片方の膝を伸ばし上に上げます。
- ③左右交互に 10～20 回行います。



#### 足を開く運動

- ①寝たままで両足を伸ばします。
- ②片方の足を外に広げます。
- ③左右交互に 10～20 回行います。



#### お尻を上げる運動

- ①寝たままで両膝を立てます。
- ②お尻を地面から離すように上げます。
- ③10～20 回行います。

\* 痛みが続くようであれば無理をせず病院受診をおすすめします。

## 転倒予防のトレーニング

若い人に比べて高齢者は転倒しやすくけがをする可能性が高く、その後の病気や寝たきりに繋がることもあります。加齢とともに筋力や視力の低下、バランス感覚が鈍くなることから転倒しやすくなります。また、滑りやすい場所や床に物が置いてある場所を移動することや薬の影響なども転倒の原因として考えられます。転倒を予防するには筋力を向上する運動がおすすめです。運動は体調などに合わせて無理をしないように行いましょう。

### 自主トレメニュー



#### 膝を曲げる運動(スクワット)

- ①足を肩幅に開いて立ちます。
- ②ゆっくりと膝を曲げ、腰を落とします。
- ③ゆっくりと膝を伸ばします。
- ④曲げ伸ばしを 10～20 回行います。



#### 踵を上げる運動

- ①足を肩幅に軽く開いて立ちます。
- ②踵を上げてつま先立ちになります。
- ③10～20 回行います。



#### つま先を上げる運動

- ①足を肩幅に軽く開いて立ちます。
- ②つま先を上げて踵で立ちます。
- ③10～20 回行います。



#### ももを上げる運動

- ①足を肩幅に軽く開いて立ちます。
- ②片方の足を上げます。
- ③左右交互に 10～20 回行います。