

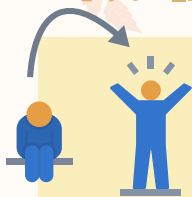


福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。10月も終わりにちかづいてきました。朝晩は涼しくなりましたね！朝の散歩が気持ち良い時期です。朝日を見ると、メラトニンやセロトニンなどの、夜になると自然と眠たくなるホルモンが分泌されます。朝散歩、おすすめです😊

さて、今回は転倒予防についてまとめてみました。ちなみに10月10日は転倒予防の日でした。転倒予防のための運動をご紹介します。ご活用いただければ嬉しいです！

転倒予防には起立着座訓練を！



起立着座訓練の驚きの効果

筋力強化

起立着座訓練は下半身の筋肉、特に**大腿四頭筋、ハムストリングス、臀筋、そしてふくらはぎ**を強化します。ふくらはぎは**第二の心臓**とも言われており、血液を心臓に繰り返すポンプの役割を果たします。ふくらはぎの筋力を強化することで、全身の血流が改善され、心血管系の健康が向上します。



嚥下障害の改善

全身の調整能力と筋力の向上により嚥下機能が自然と改善されます。嚥下障害のある高齢者にとって、**全身の筋力強化は嚥下機能の向上に寄与**します。適切なエクササイズは、食べ物や飲み物の誤嚥リスクを減少させ、食事の楽しみを取り戻す手助けとなります



骨粗しょう症の予防

体を持ち上げる動作は、骨に**適度なストレス**を与え、**骨密度**を向上させます。体重をかける運動や抵抗運動は骨の強度を高めるのに役立ちます。これにより骨の健康を維持し、骨折のリスクを減少させます。

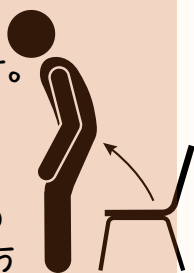


その他、**関節拘縮の予防、麻痺回復支援、意識障害の改善、排尿及び排便障害の改善等**に効果あります！

引用書籍：「第二の心臓」ふくらはぎを鍛える
編著 転倒事故ゼロ社会実現研究会

具体的な実践方法

1. 準備：椅子に腰をかけ、両足を肩幅に広げて、足をしっかりと床につけます
2. 腕の位置：腕を前方に伸ばすとバランスが取りやすくなりますが、好みによります
3. 立ち上がる：ゆっくりと立ち上がります。背筋を伸ばし体をまっすぐに保ちながら行います
4. 座る：再びゆっくりと腰を下ろし、元の座った状態に戻ります。急に座らないように注意しコントロールしながら行います



はじめは無理のない範囲で回数を設定し徐々に増やしていくことをお勧めします。注意点としては座るときに勢い良く座らないことです。手すりを持つ、座るときに座面に手をつけて体を支えながらゆっくり座るなどの方法があります。



福あーる訪問看護
リハビリステーション.R

10月より管理者が 代わりました！

新管理者：浦吉景子

よろしくお願
いいたします！

