

吉野川市地域包括支援センター

介 護 予 防 体 操

美と健康のハンドブック



3 あなたの股関節を守るための 3つの ステップ

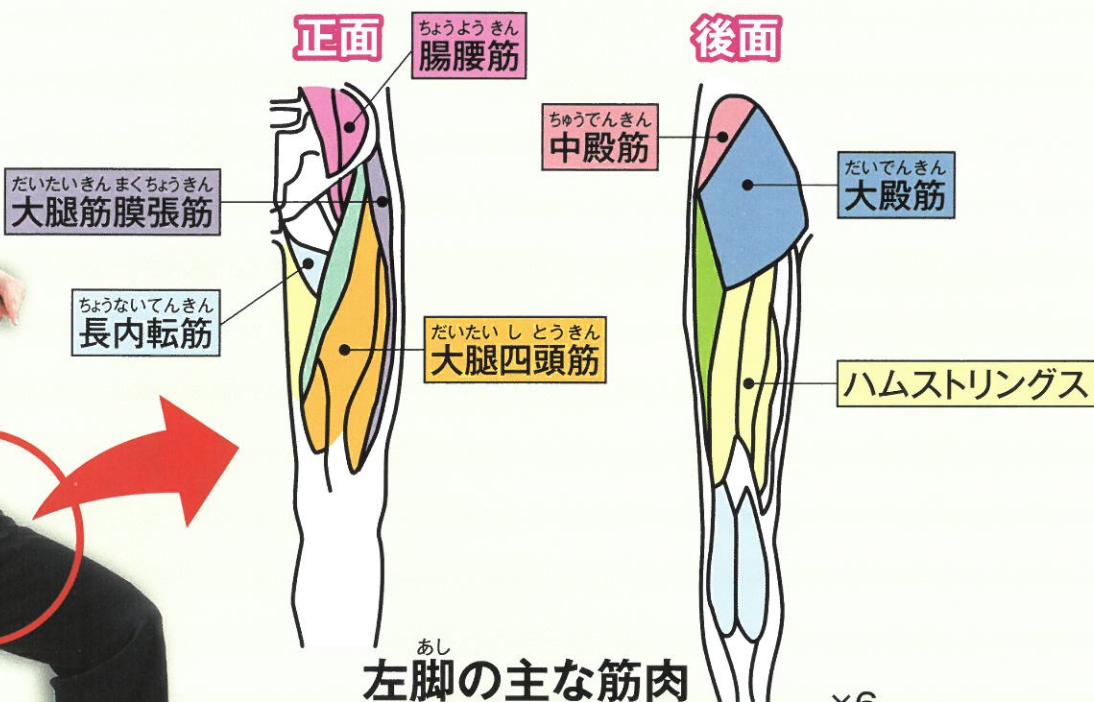
STEP1 股関節
STEP2 ストレッチ体操
STEP3 筋力トレーニング
STEPzero チェック

H はじめよう
I いつでもできる
P プログラム

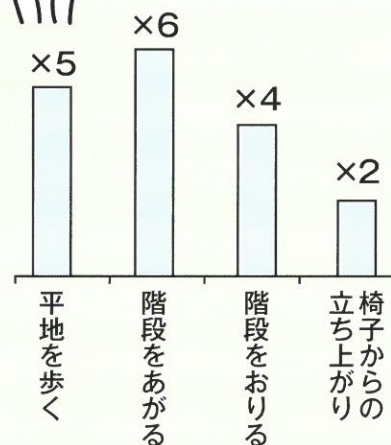
下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・痛みがあれば注意する
- ・ゆっくり行う
- ・呼吸を止めない
- ・無理をしない
- ・反動をつけない

STEP 1 股関節



股関節への負担
体重の何倍？



手術による股関節の変化

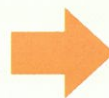


変形なし



変形性股関節症

関節がすり減り
痛みの原因となる



人工関節全置換術

痛みの軽減と
歩行能力の改善！

STEP 2 ストレッチ



ストレッチのポイント

- ① 息を止めずに自然な呼吸で
- ② 伸ばす時間は15～30秒
- ③ 反動をつけず心地良い程度で

□ 太ももの前面



【方法】踵^{かかと}がお尻につくように

□ 太ももの前面



【方法】膝^{ひざ}を抱え込む

□ 太ももの前面



注意

ふらつきがある方は
椅子などを持ちましょう

□ 太ももの後面



伸ばしている膝^{ひざ}が
曲がらないように



【方法】前の足に体重をのせて、後ろ脚^{あし}を伸ばす

【方法】手でつま先を触るように体を倒す

□ 股関節周囲

注意

股関節を手術している方で
違和感があれば注意しましょう



【方法】脚^{あし}を開いてつま先を内・外へとしっかり動かす



つま先の動きに注意する

STEP 3 筋力トレーニング

寝たままできる

□ 太ももの前面 (□ 回 × □ 秒)



【開始姿勢】 片方の膝を曲げる



【方法】 膝を伸ばしたまま上に上げる

□ 太ももの後面 (□ 回 × □ 秒)



【開始姿勢】 膝を立てる



【方法】 お尻を持ち上げる

□ 太ももの側面 (□ 回 × □ 秒)



【開始姿勢】 片方の膝を軽く曲げる



【方法】 膝を伸ばしたまま上に上げる

立ったままできる

□ 太もも・ふくらはぎ (□ 秒 × □ 回)

□ 太ももの側面 (□ 秒 × □ 回)



Let's try!! ^{あし}脚で数字を書いてみよう!!

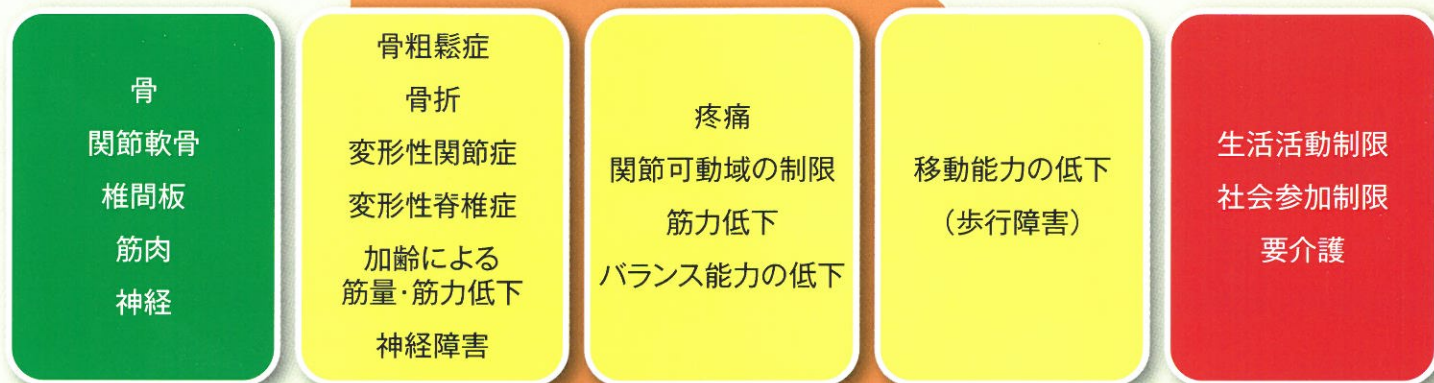


STEP zero チェック

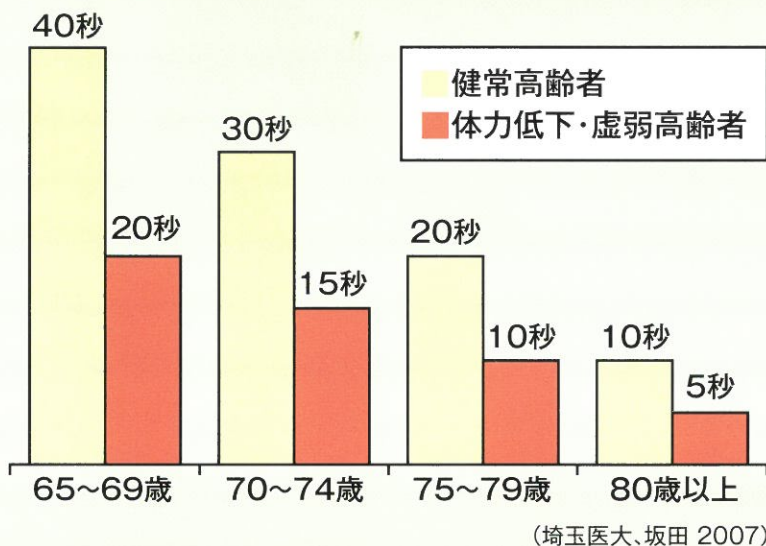
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器の働きが衰え、生活の自立度が低下し要介護や寝たきりになる危険の高い状態。

ロコモティブシンドロームの概念



開眼片脚立ち時間の年齢別基準値



【開眼片脚立ち】

脚の力やバランス能力などをみるテスト。
基準値の50%以下では、虚弱・体力低下高齢者とされる。

注意

実施時は、滑らない配慮のもと転倒しないように机や椅子等、必ずつかまる物のある場所で行ってください。



《お問い合わせ》

◆吉野川市 長寿いきがい課 (吉野川市役所本館2階)

〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1

TEL 0883-22-2264

FAX 0883-22-2260

◆医療法人徳寿会 鴨島病院

TEL 0883-24-6565

FAX 0883-24-6572