

# 出前講座のご紹介とご報告

リハビリテーション科

当院リハビリテーション科では、『転倒予防』『腰・膝に負担をかけない身体の使い方』の2題について実施しています。

当該講座の概要は次のとおりですが、できるだけ参加者の皆様一人一人に合った運動をご教授させていただいておりますので、身体に負担のかかる事や無理なことはありません。

当院のリハビリスタッフは老若男女揃っておりますので、ご希望があればできる限り沿えるようにしていきたいと思っております。是非ご利用ください。

## 『転倒予防』

年齢を重ねると、筋力の衰え・身体の歪み・その他機能の低下により、滑ったり・つまずいたり・転びやすくなります。

講座では、まず簡単な身体のしくみ、特に骨や筋肉についてご説明します。例えば、正しい姿勢とはどんな姿勢か？とか、立った時に必要で大切な筋肉は、太ももの前面の筋肉・お尻がキュッと上がる殿部の筋肉・股関節の奥の方にあるモモを上げる筋肉などです。

その後、集っていただいた皆さんがどの程度転びやすいか？バランス能力がどのように衰え、低下しているか？のテストを行います。テスト内容は、片足立ちのタイム競争や両足を縦に揃えてのバランスを見るといったものなどです。皆さん、フラフラしながらも危険がないようにニコニコ楽しんでテストされています。中には「あら？こんな事もできないの？」「若いうちはスポーツマンだったのに・・・」といった声が聞こえ日頃の運動不足を実感されておられるようです。もちろん、できない動作を無理にさせていただくことはありませんので、どこかが痛い方や杖をついておられる方・シルバーカーを押して歩かれている方などにはそれぞれの方法でテストさせていただきます。

最後に、年齢を重ねる事で嫌でも衰えていく機能や能力をいかに長持ちさせるか？というお話と運動をしていただきます。



## 『 腰・膝に負担のかかりにくい身体の使い方 』

年齢を重ねると筋力が低下してくるのに伴って腰や膝などの関節や筋肉に痛みが生じてくる場合があります。痛みが出てくることによって日常生活の様々な動きに支障が出てきます。また、痛むことによって活動量が低下し筋力低下を来し、筋力が低下することでさらに関節が痛んでくるという悪循環を生じることがあります。それらを予防もしくは改善していくことを目的にご説明しております。

まず、普段の立つ姿勢から意識してみたいと思います。普段、何気なくとっている姿勢、これが腰や膝の痛みに大きく関係していることについてお話しし、そのあと、実技を交えて実際によりよい姿勢の作り方を説明します。



次に、実際の生活場面でのからだの使い方や腰や膝の負担を軽くす

る道具や環境について具体的にスライドや実技も交えてお話しします。中には「こんな楽なやり方があったんかあ！」とか「こんな便利な道具があったんかあ！」といった声も聞かれ、日頃の姿勢や動き、環境を見直す良い機会になられる方

もいらっしゃるようです。

最後に、腰や膝を守る簡単な運動も実技を交えてご説明します。



### 平成25年度実績

- 平成25年 7月 七尾市能登島  
えの目多目的集会場
  
- 平成25年12月 七尾市袖ヶ江町  
袖ヶ江町公民館
  
- 平成26年 2月 七尾市能登島  
向田多目的集会場