



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2021年8月よりOPENしました～『ひかりサロン 安心プラス向島』～
みなさまどうぞよろしくお願いたします。

2022年3月号



- #広がってます
- #地域の輪
- #みんなで防ごう
- #閉じこもり
- #集いの場
- #ふまねっと大好評



～安定した立ち上がりを。ふらつき改善で転倒予防！～

椅子からの立ち上がりでふらつくことや、立ち上がれない理由は多々あるものの、以下の3つの原因がよく見られます。

① 姿勢が悪い
背中が丸まったで立ち上がろうとしても身体が前に倒れず、足の裏に重心が移動しにくいいため、踏ん張る準備が整いません。上手く立てずに尻餅を付くように後ろに倒れやすくなってしまいます。

② 関節の曲げ伸ばしが不十分
ふらつかずに安定した立ち上がりを行うためには、各関節の曲げ伸ばしが必要です。

③ 必要な筋力が弱くなっている
しっかり座るためや、立つために必要なお尻の筋肉(大殿筋；だいでんきん)、体を前に倒す筋肉(腸腰筋；ちょうようきん)、立ち上がる時の足の踏ん張りに必要な太ももの筋肉(大腿四頭筋；だいたいしとうきん)があります。これらの筋肉が弱くなりやすいため、介護予防体操を積極的に行うことが大切です。

【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動

体を前に倒す体操	膝を抱える体操	背筋伸ばし体操
つま先に手が届くように前に倒れ、5秒キープ	片足の膝に抱えて10秒キープ	組んだ両手を上にあげ、背筋を伸ばして10秒キープ

～お客様のできた😊!の声～

- K様…ここに来て足がほんまにしっかりした😊!
- N様…ここ休むんかなんねん😊!
- F様…私ふらふらせえへんようになったやろ～教えてもうた運動、家でもやってんねん😊!

嬉しいお声の数々がクルーの励みになっております♡



～歩行動画を「撮る」だけで、簡単歩容解析～
AIが歩行・転倒リスクを解析してくれるサービス「トルト」
おかげさまで好評いただいております。解析結果だけでなく、
結果に合わせたおすすめ運動もご提案しています(^_^)
ぜひご自宅での運動に取り入れてみて下さい!

月～土曜日はいずれも
体験および
ご利用可能です。

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります!

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380またはFAX)075-605-3387(担当:大久保・岡野)

お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください!(^~)!