

## 転倒予防教室の紹介

『やすなが』では定期的に転倒予防教室を開催しています。高齢者に多い転倒のリスクが高い歩き方の説明や、下肢筋力維持・向上の為の訓練、バランス力を鍛える為の訓練など、様々な講話や訓練を行います。今回は、自宅で転倒してしまうと、発見されるまでそのまま倒れた状態で居られる方が多いという話から、転倒した状態から、個人に合わせた座位や立位への移行方法の指導を行いました。



## 自主訓練の紹介



### ↑マルチホームトレーナー(上肢向き)

- ・ゴムを使うことで関節への負担が少なく、肩周辺に痛みがある方も無理なく運動出来ます
- ・使い方を変えることで、10種類以上の運動が可能で、全身の筋力アップ・ストレッチにオススメです



### ↑エルゴメーター(下肢・持久力)

- ・下肢筋力・持久力の強化に効果的
- ・膝への負担が少なく運動出来る為、体力を付けたい方にオススメです
- ・リカルベントタイプ(背もたれ付)なので、腰への負担が少なく運動出来ます