

RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

早めの対策が大切! 転倒予防

勤務中に起こる事故として、近年増加傾向にある「転倒」。
筋肉の“機能”を高めて“量”を減らさないようにすることで転倒は防ぐことが可能です！
早いうちから転倒を予防していきましょう！

転倒予防トレーニング！ バックランジ with ツイスト

Step ①

姿勢良く立った状態から右脚を腰の高さまで上げる。



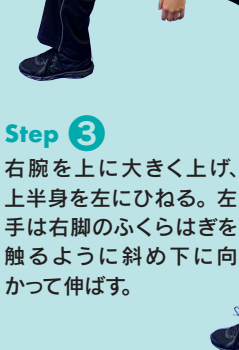
Step ②

上げた脚をそのまま後方に大きく踏み出す。



Step ③

右腕を上大きく上げ、上半身を左にひねる。左手は右脚のふくらはぎを触るように斜め下に向かって伸ばす。



Step ④

後ろに出した右脚でしっかり地面を蹴り元の場所に戻る。続いて反対側も同様に繰り返す。



▶Point!

始めはフォームを確認しながら丁寧に。太ももや体側の伸びを感じながら行いましょう。フォームに慣れてきたら交互に 10 回程度行いましょう。

◀一緒にチャレンジ！

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



※本動画の視聴期日は 2024 年 3 月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

筋力の低下による 転倒を防ぐ

転倒防止と関わり深い筋肉

①：お尻の筋肉

お尻の筋肉は、安定して 2 足歩行するために発達した筋肉。お尻の筋肉を正しく使うことができるようになると、転倒防止はもちろん関節に負担をかけない歩き方ができるため、膝痛予防にも繋がります。お尻の筋肉を鍛えるにはスクワットがオススメ。



②：ふくらはぎの筋肉

地面を蹴り出し前進するための筋肉。高齢者の筋力低下を測定する目安にもなっている筋肉です。背伸びをする動作で鍛えることができます。



③：足の指の筋肉

踏ん張る力を高める筋肉。靴を履くことが主流になり、足の指の力は衰えやすくなっています。床に置いたタオルを足の指で手繰り寄せるなど、足の指を使う運動を行いましょう。



神経伝達能力の低下による 転倒を防ぐ

神経系のトレーニング

①：足の裏のマッサージ

テニスボールやゴルフボールを踏んで足の裏全体をマッサージしましょう。刺激を入れることで、足の裏の刺激を感知するセンサーの働きが良くなり、転倒予防につながります。



②：不安定な場所で素足のトレーニング

バランスマットなどを使い不安定な状態を作りトレーニングをすることで、足裏の感覚を鍛えるトレーニングになります。このとき、裸足で行うことが効果的。より体のバランスを察知するセンサーに刺激が与えられ、感度を高めることができます。



③：頭と体を同時に使うコーディネーショントレーニング

ひねる、伸ばす、縮めるなど、一度の動作で複数の体の動きができるようになると、運動に必要な神経系の発達を促します。「2 人組で前後ステップしながら、後出しじゃんけん勝負するようにする」のように、運動しながら頭を使うメニューがおすすめです。バックランジ with ツイストも、手を伸ばす・体幹をひねり体側を伸ばす・脚を曲げる、という動作を同時に行うトレーニングです。ぜひチャレンジしてみてください。



RIZAP 語録

「目の前の報酬」ばかりに目を向けていませんか？

健康という“未来の報酬”に目を向けよう。そうすればきっとあなたの行動が変わる。

トレーナー 若山 博行

