



## ストレッチケアで転倒予防

### 「ストレッチケア」とは

「ストレッチケア」とは、特定の動きを一定回数くり返すことで、関節や筋肉に刺激する運動法です。筋温上昇と血流増加で、関節の可動域が広がり、ケガの予防につながります。マシンを使うことにより安全に動的ストレッチができます。



#### 胸周辺の筋肉をストレッチ

##### 胸部・肩甲骨の可動域を改善

動きが良くなる関節：胸椎・胸郭の関節が動かしやすくなります。

効果：姿勢の保持と改善につながり、転倒しない体づくりができます。



#### 股関節の筋肉をストレッチ

##### 股関節周辺の柔軟性を改善

動きが良くなる関節：股関節が動かしやすくなります。

効果：跨ぎ動作が楽になり足が上がりやすくなります。足が上がりやすくなることで歩きやすくなり転倒予防に繋がります。



#### 肩甲骨周辺のストレッチ

##### 肩関節・肩甲骨の可動域を改善

動きが良くなる関節：鎖骨・肩甲骨が動かしやすくなります。

効果：歩く際に腕が振りやすくなり、歩行のバランスが安定し転倒予防に繋がります。

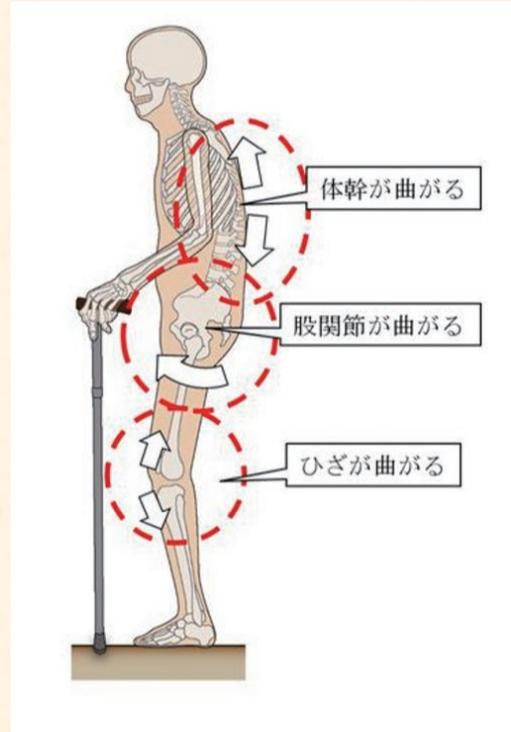
## 高齢者に多い前かがみ姿勢



- 体幹が曲がる
- 股関節が曲がる
- ひざが曲がる



転倒リスク増大



## 歩行測定

AIを使った歩行分析ソフトを 活用し、歩く力・バランスを 客観的に評価しています。転倒の危険性を数値で見ること、転倒しない身体づくりが行いやすくなっています。

ベテラン理学療法士の知見を基に開発されたAIが、  
利用者の歩容や転倒リスクの評価を支援

2分  
で  
解析



誰でも簡単スマホ1つで  
測定が可能

分かりやすい解析結果で  
利用者の意識変容や  
行動変容が促される

ケアマネジャーの方が  
歩行分析を希望 **81%**

「担当する利用者に対し、CareWiz トルトで歩行分析をしてもらいたいと思いますか？」

※ 独自調査(n=98)



## 歩行実践と効果

ストレッチケア前後比較を行いました。

利用者様から「足が軽くなって歩きやすかった」「足が前によく出るようになった」等の声を頂き測定結果も向上していました。

ストレッチケアを行うことで、歩幅が大きくなり歩く速度が速くなり転倒リスクも下がり点数アップにつながりました。

### BEFORE

### AFTER



## 最高齢101歳利用車様の声

普段は出歩く機会がなく、家にいる時間が多い。デイサービスを利用することで、知り合いに会えることが出来て嬉しいです。

一人で生活している為、自宅で転倒しないようにデイサービスで運動を頑張ります!

家族から貰ったお花の前で写真撮影しました。



## 100歳誕生日・101歳誕生日

100歳誕生日



101歳誕生日



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009

