

## 転倒防止体操で足腰を鍛えましょう

健康運動実践指導者：西山史織

残暑が続く季節ですが、1日の気温の差がある時期でもあります。体調を崩しやすくなりますので、少しずつ体を動かしながら元気に過ごしていきましょう。今回は転倒予防で重要な大腰筋と大腿四頭筋を鍛える体操を紹介します。



## 転倒予防体操

## = 準備 =

- ① 椅子に少し浅めに腰を掛け、両足がしっかりと地面につくようにする。
- ② 背筋を伸ばして座る。

姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！  
10回を1セット 1日2~3セット

## 転倒予防体操① 大腰筋の体操



準備の姿勢から  
左右交互に足を上げていきます。

## POINT

膝を垂直にあげます。  
足が左右に倒れないようにしましょう。

## 効果

つまずきを予防します。

## 転倒予防体操② 大腿四頭筋の体操



準備の姿勢から  
左右交互に膝を伸ばしていきます。

## POINT

できるだけ膝を床と平行に伸ばします。  
上体が後ろに倒れないようにしましょう。

## 効果

ふらつきを防止します。  
また、膝回りの筋肉をアップします。

ぜひお試しください。