

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

過ごしやすい季節を迎えました。朝晩と日中の気温差も感じます。寒くなる時期が来る前に、運動の習慣づけができるようにしていきましょう。今回は前回に続き、転倒予防体操を紹介します。



= 準備 =

転倒予防体操②

- ① 椅子に少し浅めに腰を掛け、両足が姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！
しっかりと地面につくようにする。 20回を1セット 1日2~3セット
- ② 背筋を伸ばして座る。

転倒予防体操① つま先上げの体操

前脛骨筋（すねの筋肉）を鍛える



準備の姿勢から
左右同時につま先を上げていきます。

POINT

つま先をまっすぐ上げます。
靴裏または足の裏がみえるところまで
上げてみましょう。

効果

すり足が改善され、つまずきにくくなります。

転倒予防体操② かかと上げの体操

腓腹筋・ヒラメ筋（ふくらはぎの筋肉）を鍛える



準備の姿勢から
左右交互にかかとを上げていきます。

POINT

ふくらはぎの筋肉を意識しながら
かかとを上げていきます。

効果

足の運びがスムーズになり、
転倒予防に効果があります。

ぜひお試しください。