

## 転倒予防体操

寒さを感じるようになってきました。外での運動の機会が減ってしまいがちです。家の中でできる体操を行ってみましょう。  
今回は長座姿勢で行う転倒予防の体操を紹介します。



### 準備

周囲に物や障害物がないか確認しベッドや床に横になる  
力みすぎずに適度にリラックスする  
姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

### 転倒予防体操 ①

左右 10回 1セット 1日 2~3セット



ベッドや床に長座姿勢になります。



片方の足を自分の体に  
引き付けるように曲げます。

太ももの前を  
意識しましょう！



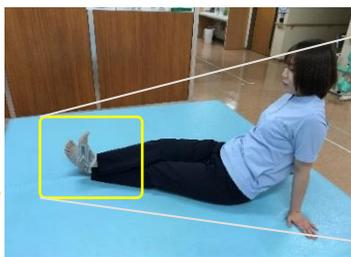
真っまぐに戻します。

### 転倒予防体操 ②

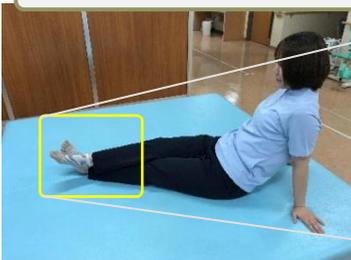
左右 10回 1セット 1日 2~3セット



ベッドや床に長座姿勢になります。



片方の足をクロスして乗せて、  
クロスした足の足首を前後に動かします。



すねの筋肉を意識しましょう！