

転倒予防体操

健康運動実践指導者 :西山 史織

寒い季節になり体を動かす機会も減ってきてると思います。家の中でもできる体操を行い、体を動かす時間を維持していきましょう。

今回は座位と立位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へべッドや床に横になる
力み過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！！



体操 ①

10回1セット 1日2~3セット

①ベッドや椅子に座ります。

②両足のつま先を上げていきます。



つま先を上げるときは
すねの筋肉を意識して行いましょう。

立位でも行えます。
手すりなどにつかり
安全に行いましょう。

体操 ②

10回1セット 1日2~3セット

①ベッドや椅子に座ります。

②両足のかかとを上げていきます。



かかとを上げるときは
ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。