

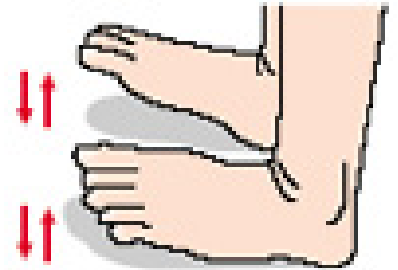
転倒予防体操

<http://www.aizenkai.or.jp/onepoint/backno.html#08>

<つま先上げ>

★足首（つま先）を上げるときに使う足の甲の筋肉を鍛えて、つまずきを予防しましょう。

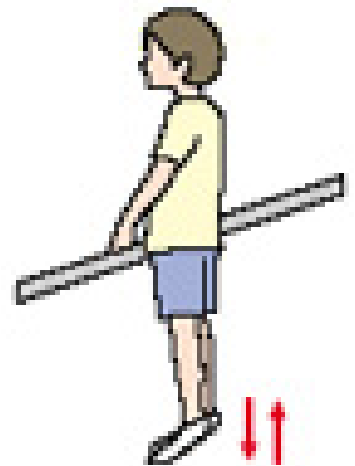
- 1.椅子に座ります。
- 2.両足つま先を上げ、元の位置に戻します。
- 3.これを10回×3セットを目安に行います。



<つま先立ち>

★前方への踏ん張りや地面をけてって前に進むときに使うふくらはぎの筋肉をトレーニング！

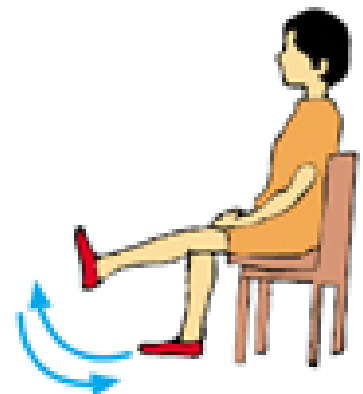
- 1.手すりをつかんで、まっすぐに立ちます。
- 2.かかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくり下ろします。
- 3.これを10回×3セットを目安に行います。



<膝伸ばし>

★立ったり座ったり、膝を伸ばすのに使う前面の筋肉をトレーニング。

- 1.椅子に腰を掛けます。
- 2.ゆっくりと膝を伸ばします。
- 3.伸ばしたら、つま先を自分の方へ向けます。
- 4.ゆっくりと元の位置に戻します。



5.これを 10 回×3 セットを目安に行います。

<もも上げ>

★ももを上げるときに使う脚の付け根の筋肉を鍛えて、つまづきを予防。

- 1.手すりをつかんで、まっすぐ立ちます。
- 2.太ももが床と平行になるまで持ち上げます。
- 3.ゆっくりと下げます。
- 4.これを 10 回×3 セットを目安に行います。



<おしり上げ>

★後ろへ脚をけり出すときに使う大殿筋（お尻）を鍛えて、後方への転倒予防。

- 1.仰向けで両膝を立てます。
- 2.お尻を持ち上げます。
- 3.ゆっくり下ろします。
- 4.これを 10 回×3 セットを目安に行います。



<脚の横上げ>

★脚を横に開いたり、安定して立つために使う中殿筋（お尻の横）を鍛えて、側方への転倒予防。

日.手すりをつかんで、肩幅に足を広げて立ちます。
月.つま先は正面を向き、上体を真っすぐにしたまま、ゆっくりと片脚を持ち上げます。（かかとから上げる）

火.ゆっくりと元の位置に戻します。

水.これを 10 回×3 セットを目安に行います。

