

転倒予防体操

1

太もも
(内側)



【方法】

- 足を開き、ひざの間にボールをはさむ。(タオルやクッションでもよい)
- ボールをつぶすようにひざを閉じる。(10秒程度続ける)

【解説】

ひざの間に物をはさみ、ひざを閉じることで、太ももの内側の運動になります。

2

太もも
(前側)



【方法】

- ゆっくり片足のひざを伸ばす。
左右とも行う。10秒間維持する。
ひざから上は動かさないようにする。
ゆっくりとした曲げ伸ばしを5~10回繰り返して行ってもよい。

【解説】

ひざを伸ばすことで、太ももの前面の運動になります。

【ポイント】

丸の中の絵のように、つま先を上に向けることで、より負担がかかります。

3

太もも
(前側)



【方法】

- 左右交互にゆっくり足踏みをする。20回程度行う。

【解説】

足踏みをすることで、歩くための筋肉の運動になります。
足を上げることで、下半身の血流をよくします。(むくみ解消)

【ポイント】

足を下ろすときの運動になるように、力を抜かずにゆっくり下ろしましょう。
(足音がならないように)

4

足首
(前側)



【方法】

- ひざの角度を90度くらいにして足を床につける。
- 片足のつま先をあげ5秒程度維持する。
左右とも行き、5~10回程度繰り返す。

【解説】

つま先を上げることで、すねあたりの筋肉の運動になります。

【ポイント】

運動5とセットで行うとよいでしょう。

5

足首
(うしろ側)



【方法】

- ひざの角度を90度くらいにして足を床につける。
- 片足のかかとをあげ5秒程度維持する。
左右とも行き、5~10回程度繰り返す。

【解説】

かかとを上げることで、ふくらはぎあたりの筋肉の運動になります。

【ポイント】

片足ずつゆっくり行いましょう。