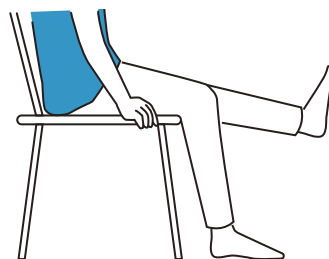


01

膝伸ばしの運動

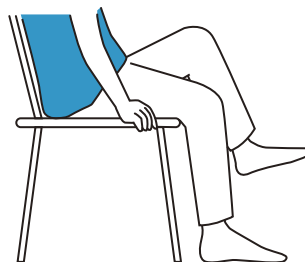
- 1 椅子に座り、膝を伸ばします。
その際、つま先は天井を向くようにしましょう。
- 2 そのまま3～5秒止めます。
- 3 ゆっくりと足を降ろします。



02

足上げの運動

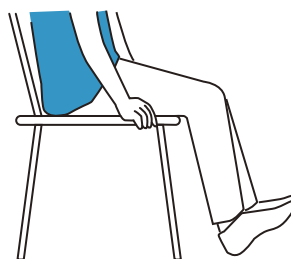
- 1 椅子に座り、膝を曲げた状態のまま足を持ち上げます。
- 2 そのまま3～5秒止めます。
- 3 ゆっくりと足を降ろします



03

足首の運動

- 1 かかとを床につけ、つま先を持ち上げます。
- 2 そのまま3～5秒止めます。
- 3 ゆっくりとつま先を降ろしたら、つま先を床につけたまま、かかとを持ち上げます。
- 4 そのまま3～5秒止めます。
- 5 ゆっくりとかかとを降ろします。



転倒予防の体操

「よく転ぶなあ」「よく足がひっかかるなあ」「足腰弱くなってきたのかなあ」こんなことを感じたことはありませんか？ 転倒には、下肢の筋力低下やそれに伴うバランスの低下などの身体的な要因が大きく関係していると言われています。下肢の筋力を低下させないための、椅子に座ってできるトレーニング方法をご紹介します。

Point!

★1セットを10回として、1～3の運動をそれぞれ2～3セット行いましょう。
★無理のない範囲で行いましょう