

# 転倒予防体操

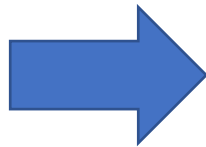
## 第二弾

### ◆下肢の運動

～太もも（内側）編～

両膝の間にタオルを挟んで、**両脚同時に**膝の曲げ伸ばしを**10回**行う。

無理なく、両膝を伸ばしましょう。



～かかと編～

両足のつま先を床につけて、**左右同時に、10回**かかとを上げる。

テレビを見ながら…  
家族とお話しながら…  
“ながら体操”で良いので、  
ぜひやってみましょう！



## ◆下肢の運動

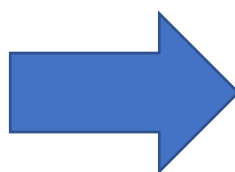


～つま先編～  
かかとを床につけて、  
左右同時に10回つま先を上げる。



～脚の開閉運動～

両脚を外側に開いた後、内側に閉じる。これを10回繰り返す。



○痛みがある場合は、無理をせず  
○終わったあとは、休養・水分補給を

柿崎地域包括支援センター：536-6312  
(担当：原山・廣瀬・小池・中澤・小川)

