

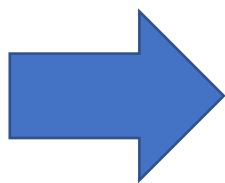
転倒予防体操

自宅で
できる！

◆腕を挙げる運動

座ってできる♪

①片方の手で片方の手首を掴み、両側同時に10回挙上する。



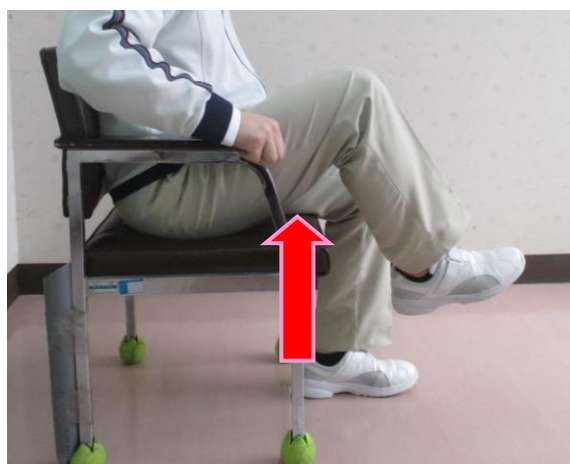
②反対の手首を掴み、①と同じように10回挙上する。

◆下肢の運動

～太もも編～

①右の太ももを10回挙上する。

②左の太ももを10回挙上する。



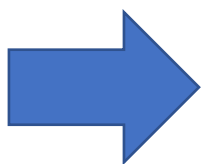
◆下肢の運動

～膝編～

- ①右膝の曲げ伸ばしを10回行う。
- ②左膝の曲げ伸ばしを10回行う。



曲げた状態の膝を…



まっすぐ伸ばす

(注)



ヒザに痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。



【注意すること】

- 運動後はしっかり水分補給して、休養しましょう。
- 痛みやその日の体調に応じて、無理のない範囲で行いましょう。
- 息を止めずに、声を出して行いましょう。

☺3種類の運動を、1日1回行いましょう。
毎日コツコツ続けると効果的です。



柿崎地域包括支援センター：536－6312
(担当：廣瀬・中澤・金子・小池・小酒井・岡村)

