

転倒予防体操

第三弾

◆肩回し運動

- ・①～④のように、**左右同時に前回しを10回**行う。
- ・同様に、後ろ回しを**10回**行う。



ポイント：指先を肩につけて行う！



- 息を止めずに行いましょう。
- 痛みのない範囲で無理をせずに。
- まとめてやるより、毎日コツコツ！が効果的です。



■体操後は
水分補給を！

熱中症予防のために
室内でもこまめに
水分補給をしましょう！



◆首の運動



～上下～

首の前面を伸ばすように
あごを上に向ける。
その後、あごを胸に向けて
前に下ろす。
これを**2回**行う。

～左右～

左耳を肩に近づけるよ
うにゆっくり曲げて、
正面に戻す。
右も同様に行う。
左右**2回**ずつ行う。



～回す～

① あごを喉につけるように前
に曲げ、首の根元から、反時計
回りに首をまわす。
② ①と同様に、時計回りに首
をまわす。

左右**2回**ずつ行う。



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)