

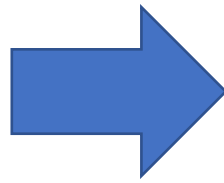
# 転倒予防体操

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～

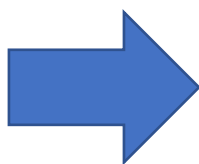
- ①右の太ももを10回挙上する。
- ②左の太ももを10回挙上する。



## ◆ 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：原山・廣瀬・小池・中澤・小川)

