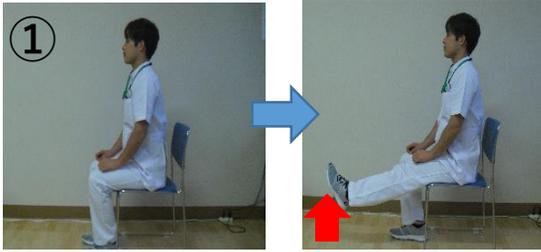
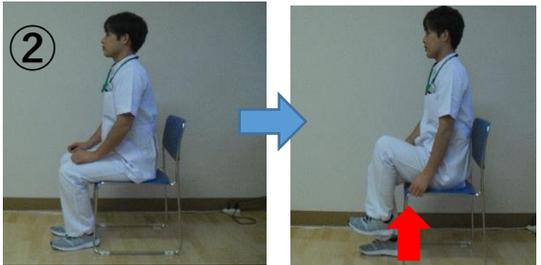


【転倒しにくい体作り】



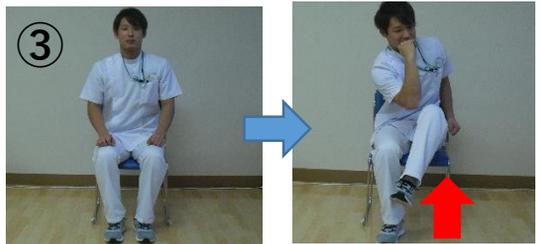
体操①膝を伸ばす運動

- 太ももの筋力を強化する運動です
- 椅子に座った状態で膝をある程度伸ばしたまま脚全体の上げ下げを行います
- 3秒かけてゆっくり上げ、3秒かけてゆっくりと下ろします
- 10回、行います
- 反対側も同様に行います



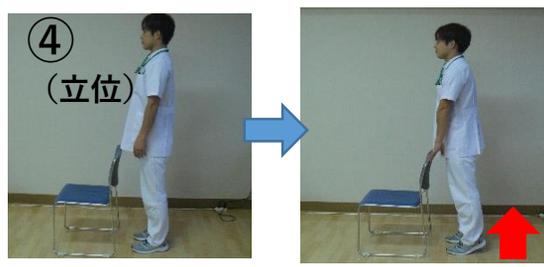
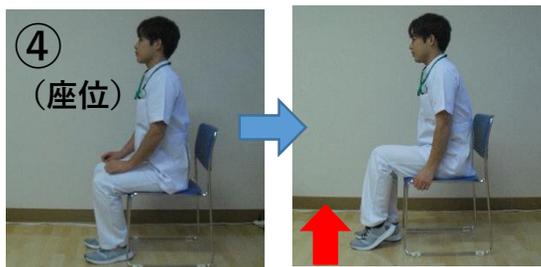
体操②ももあげ

- 股関節を曲げる時に使う筋肉を強化する運動です
- 背中を伸ばしたまま膝を真上にあげるように太ももを上げてください
- 両足10回ずつ行います



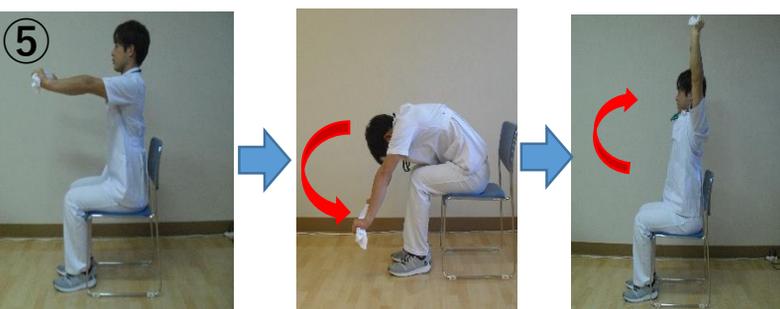
体操③ももあげ+体をひねる

- 座った状態で足踏みをしていきます
- 手の動きも加えながらできる限り大きな動きで動作を行うイメージで行います
- 実施の際には数を数えながらゆっくりとしたテンポで20回程度実施
- 腕と足を同時に動かし、なおかつ体をねじる動作を加えるため腹筋に刺激が入ります。肘を反対足の膝に付けるようなイメージで行います



体操④かかとあげ

- 真上に膝が上がるように意識し、ゆっくり3秒かけて上げ、ゆっくり3秒かけて下ろします
- ふくらはぎの筋肉は、立位保持に重要です。また、掃除や洗濯などの日常の生活にも役に立ちます
- 立って行う際は物を持って実施して下さい



体操⑤タオルを用いて体の運動1

- タオルを両手で持ちます
- そのまま体を出来るだけ前に5秒間倒します
- その後体を反るようにして伸ばしていき5秒間保ちます
- 体の筋肉の強化、柔軟性の向上につながります



体操⑥タオルを用いて体の運動2

- タオルを両手で持ちます
- 右に5秒間ゆっくり倒します
- 左も同様に行います
- 体の筋力強化、体の横の柔軟性向上につながります