

# 今すぐできる！！転倒予防！！

足腰の筋力が低下すると、「うつむき加減」「ひざが曲がっている」「すり足」など、転びやすい歩き方になりがちです。日頃から体を動かして、筋力を高めて予防して行きましょう。

・体調に合わせて、呼吸を止めないように、5～10回を目安に行いましょう。

## 1、ひざ上げ

(階段の上り下りが楽になります)



①基本姿勢



②ひざを持ち上げ

背すじを伸ばし、ひざを曲げたまま、胸に付けるように上げていき、ゆっくり下ろします。

## 2、ひざ伸ばし

(立つ・座るが楽になります)



①基本姿勢



②ひざを伸ばす

背すじを伸ばし、ゆっくりと膝を伸ばしていき、膝が伸びきる手前まで伸ばしたら、膝を曲げて元の位置まで戻します。

## 3、つま先上げ・かかと上げ

(つまずきの予防に繋がります)



つま先上げ



かかと上げ

背すじを伸ばし、浅く座ります。

- ・かかとをつけたまま、つま先を上げます。
- ・つま先をつけたまま、かかとを上げます。
- ・かかと、つま先を交互に上げます。

## 4、足のグー・パー

(踏ん張りやすくなります)



グー



パー

背すじを伸ばし、足を前に出して座ります。

- ・足の指を思いっきり縮めます。(グー)
- ・足の指を思いっきり開きます。(パー)
- ・グー・パーとリズムカルに繰り返します。

運動はコツコツと続けることが大切です。健康づくりセンターでは、運動が苦手な方、ご高齢の方など、その方に合わせた運動プログラムをお作りして、皆様の健康づくりをお手伝いさせていただきます。

詳しくは、健康づくりセンター(病院地下1階)へお越しください。