

転倒予防しましょう

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット 10～15回
- 2セット行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ 10秒
- 10～15回行いましょう



転倒予防シリーズ2

まずは、転倒シリーズ1の転倒リスクチェックをしてみましょう！

転倒予防にはバランスと筋力の向上が必要です。

どの運動も腰や膝に痛みがある場合には無理せずに医師に相談しましょう。

無理のない範囲で少しずつ続けましょう！

出典/引用

理学療法士協会 理学療法ハンドブック

転倒予防