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。

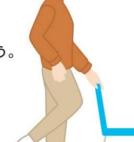
- 1セット10~15回
- 2 セット行いましょう



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づつ続けましょう!

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