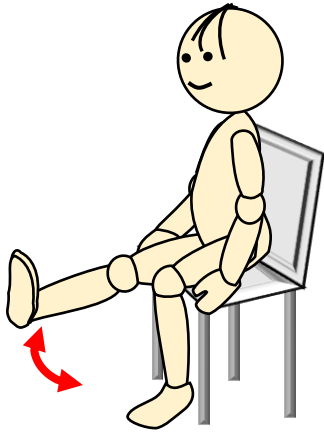


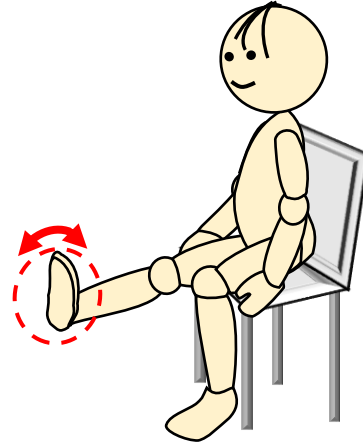
【転倒予防体操（座位）】

座って行なう転倒予防体操です。一日一回、無理のない範囲で行ないましょう。

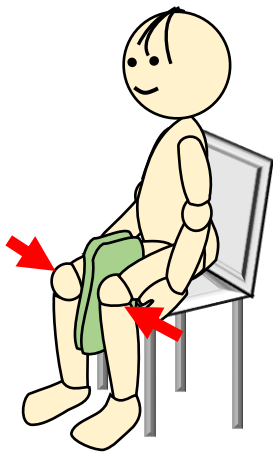
① 膝を伸ばす（左右10回）
太ももの筋肉を鍛えます。



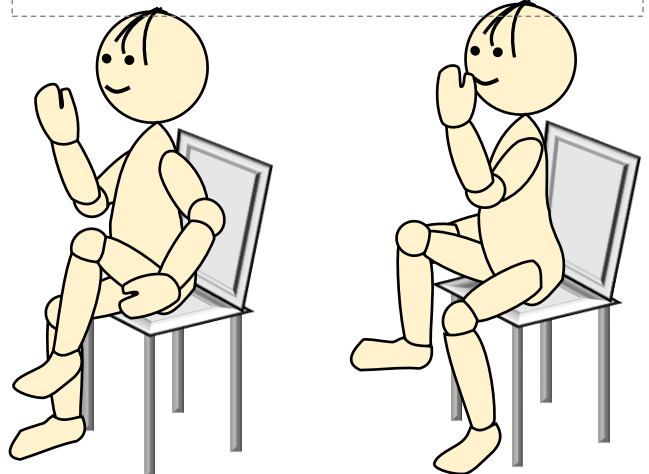
② 膝を伸ばしたまま足首を上下（左右10回）
ふくらはぎとスネの筋力を鍛えます。



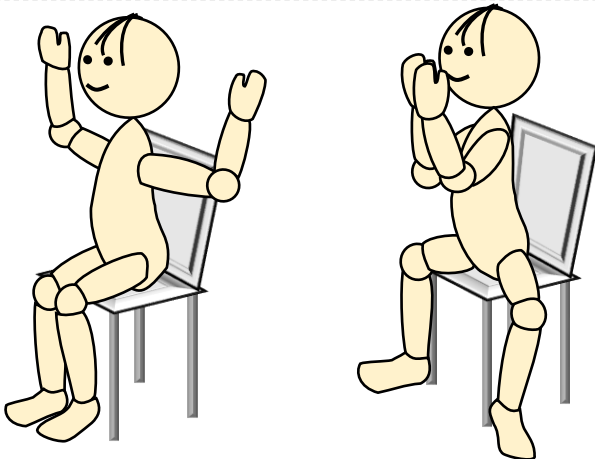
③ 足の間にタオルを挟んで潰す（5秒×10回）
太もも内側の筋肉を鍛えます。



④ 手を大きく振って足踏み（20回）
全身の筋力と耐久性を鍛えます。



⑤ 手と足の協調運動（20回）
体力強化と認知症予防の体操です。



⑥ 体をねじる運動（20回）
柔軟性向上と認知症予防の体操です。

