

転倒予防体操

《各体操の基本動作》

1
■基本体操



① 肘を90度に曲げる

② 手首をブラブラさせる

！ 注意点

- ① 息を止めずに行う
- ② 手首は力を抜いて軽く振る

2
■基本体操



① 手のひらを頭の後ろにおく

② 前にゆっくり押し、首の後ろを伸ばす

③ 右の手のひらを頭の左におく

④ ゆっくり右に引っぱり首の左を伸ばす

⑤ 左手で③④と同じようにする

！ 注意点

- ① 力を入れず手の重みだけで十分
- ② 伸ばした時に息を吐くと効果的

5
■基本体操



① 足を肩幅に開く

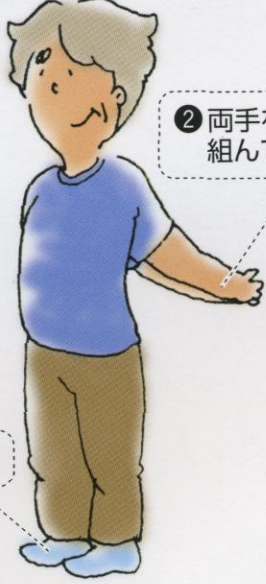
② 頭を前に軽く倒す

③ 両手を胸の前で組んで前にゆっくりと引っぱる

！ ポイント

- ① 肩甲骨の間を広げるようにする
- ② 背中から腰にかけてストレッチ

6
■基本体操



① 足を肩幅に開く

② 両手を体の後ろで組んで下に引っ張る

！ ポイント

肩甲骨をよせて、胸を張るようにすると、より効果的

※この体操は、「基本体操」「筋力アップ体操」「補助運動」からなり、この順序で実施されることをおすすめします。

(各体操 5~10回 1日 1~3セット 無理のない範囲で実施して下さい)

— 方法と注意点 —

3

■基本体操



② 両手を組む

③ 上に引き上げ
そのまま上半身を
横に倒す(左右とも)

① 足を肩幅に広げる

！ 注意点

わきが伸びた状態で深呼吸する

4

■基本体操



① 足を肩幅に広げる

② ゆっくりと
上半身を
前に倒す

！ 注意点

- ① 動作はゆっくり!
- ② 無理しない
- ③ 手を足に沿わせながら行えば安全

7

■基本体操



③ その状態で
上半身を前に
ゆっくり倒す

① 両足の裏を
合わせて座る

② 両手でつま先を持ち、
手前に引きつけ、
膝を上下に揺らす

！ ポイント

- ① 最初は上半身をしっかりおこす
- ② 前に倒すときには背中を丸める
- ③ 息を吐きながらゆっくりとする

8

■筋力アップ(脚)



① 脚を伸ばして座る

② 足首から
つま先を
まっすぐ伸ばす

④ ②と③を
繰り返す(10回)

③ つま先を
反らせ足首を
直角にする

⑤ 脚を伸ばした状態で
片足を上下する
(左右とも10回ずつ)

！ 注意点

- ① つま先を伸ばすとき息を吐き、戻すときに吸う
- ② 脚を上げる時に息を吐き、下ろしながら吸う