# 「転倒予防体操」実践記録カード

実施者：氏名

年　齢：　　（歳）

●できるだけ毎日続けましょう。

●各動作はゆっくりと行いましょう。

**【実施上の注意点】**

1. 自分のペースで無理のない範囲で行う
2. 自分の健康状態を考慮し、気軽にできる項目からはじめる
3. 刺激される部位を意識しながら、各動作はゆっくり行う
4. 体操の目安：ひとつの項目について5～10回反復。
   1日1～3セット行う
5. 腰に負担がかかる項目は、十分な準備運動後に注意しながら行う

▶記録方法：実施したら○、実施しなかったら×、運動時間は1日の運動量を記入
（例：20分×2回＝40分）

特記事項：腰痛や膝の痛みなどの出来事を記入

| 月日 | 基本体操 | | | | | | | 筋力アップ | | | | | | 補助運動 | | | 運動時間 | 特記事項 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 手首 | 2 首 | 3 | 4 前屈 | 5 | 6 | 7 | 8 足首 | 9 | 10 ヒップリフト | 11 腹筋 | 12 | 13 レッグレイス | 14 | 15 ふともも | 16 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |