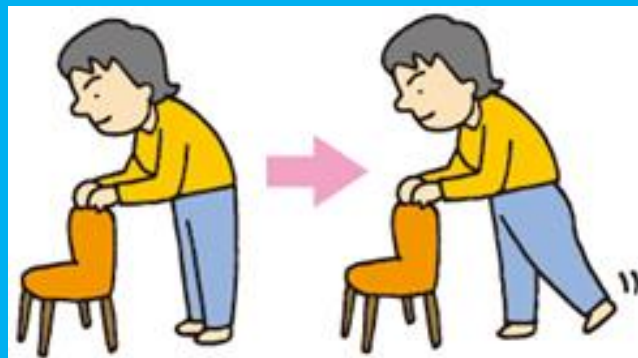


あすかいデイケア とりあえず、 来てみて！

自宅でできる転倒予防運動を紹介！～その①～

足の後ろ上げ



運動一！

(1) 両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。

両手でいすの背をつかみ、上体だけ 45 度ほど前に傾けます。

(2) 片足をゆっくり後ろに上げます。

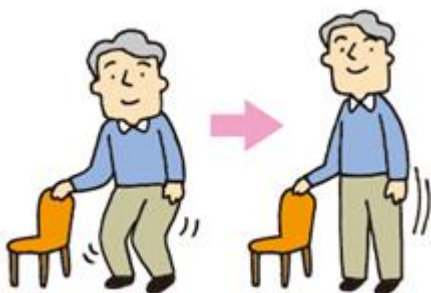
このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。

(3) 1 秒間かけて、ゆっくり元の姿勢に戻します。

他にも転倒予防運動はたくさんあります！リハビリスタッフが、あなたの能力に合わせた超オススメな運動をその場でアドバイスします！

4分の1スクワット

- (1)両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- (2)上体をまっすぐにしたまま、「1・2・3・4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。
4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- (3)②と同様に「1・2・3・4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



つま先立ち

- (1)軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- (2)つま先を軸にして「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げ、「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを下ろします。
※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

