

# 転倒予防体操



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため外出を控えるよう求められており、高齢者の方は1日の多くの時間を自宅で過ごされていると思います。そこで、生活支援コーディネーターから運動不足にならずに過ごせるための取り組みをご紹介いたします。

- ・今日の体調を確認して、痛いところが無ければ転倒予防体操へチャレンジしましょう
- ・身体に痛みのある方は、無理をしないで痛みが良くなった時に行いましょう
- ・1セット3回程度で、ご自分にあった回数で行いましょう



つま先の上げ下げ

## ③ かかとの上げ下ろし



かかとの上げ下ろし



片ももずつ上げ下げる



片ひざを伸ばす

