

転倒予防の簡単体操軽い筋肉運動を習慣化させよう！

転倒予防に足のつま先を引き上げて歩きましょう

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さいところで起こり、つま先が上がらずにつまずいてしまいます。つま先を挙げる筋肉は脛の部分です。散歩やウォーキングだけでは脛の筋肉を強くするには不十分なのでつま先を引き上げる運動を意識して実施してみてください。テレビを見ながらでも出来るので日常生活の中に取り入れましょう。

1. 膝の上に肘を寄せ、足のつま先を上げます。20~30回。



2. 膝を伸ばしたまま、かかとを上下します。20~30回。



引用：世田谷区保健センターホームページ
京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

季節と共に歩く、さんぽ道

西京・北部包括が担当する地域で、季節を感じられる場所を歩いてみました。また、次のルートをお楽しみに！

第2回



今回のルート

☆スタート☆

阪急松尾大社駅

↓

松尾大社

↓

☆ゴール☆

華嚴寺(鈴虫寺)

参考：徒歩 15分

約 1.1km

—今月の事業所紹介—

優愛訪問看護

リハビリテーション

病気や障害があっても家族と共に住みなれた我が家で過ごしたい。そんな願いを私たち訪問看護師がお手伝いします。24時間 365日相談に応じて対応も行っていきます。

〒615-8276

京都市西京区山田開キ町 10-22

優愛訪問看護リハビリテーション

TEL ☎ 075-202-1417

看護師 尾上 航大

