

転倒予防体操

中級編

ポイント&注意事項

- 気軽に楽しくできる項目からはじめましょう
- 体調の悪い日は無理せず、お休みしましょう
- 持病のある人は医師に相談してからはじめましょう
- 毎日コツコツ、長い目で効果を期待しましょう
- 広い場所でケガのないように気をつけて行いましょう
- 1日2~3セット、20分~60分程度の運動にして

1

足の筋力アップ体操

足は第二の心臓！ 刺激を与えてハツラツと！！

1 足の前後交差

- ① タオル(線)を境に片方の足は前に、もう一方の足は後ろにして座る
- ② 上体を後ろ斜めに伸ばし、腕で支える
- ③ 両足を同時にもち上げ2~3秒間止め、ゆっくり前後に交差させ、5~10回くり返す



2 片足体重かけ

- ① 足を前後に開き、両手を腰にあてる
- ② 両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ10~15秒間止め、もとに戻る
- ③ 片足を5~10回くり返し、足を交代する

※ひざに負担がかかるので、ひざが痛い人は無理に行うのはやめましょう



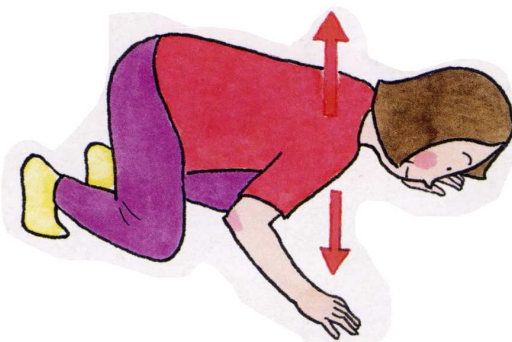
2

腰の筋力アップ体操

シャキッとした背筋は心もイキイキ！

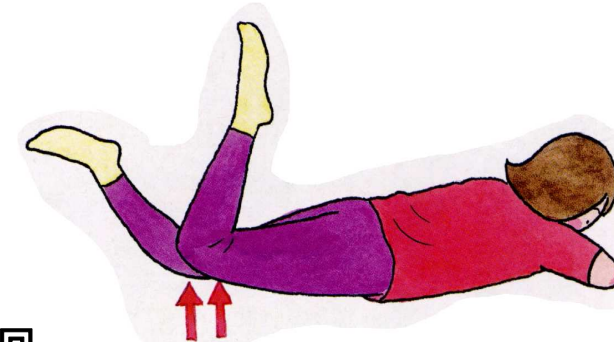
1 四つんばい腕立てふせ

- ① ひざをついて四つんばいの姿勢になり、両ひじを軽く曲げる
- ② 曲げた状態で3~5秒間止め、ゆっくりもとに戻る



2 うつぶせ片足ひざ上げ

- ① うつぶせになり、両手をあごの下に置き、両ひざを曲げる
- ② ひざを曲げた状態で、ゆっくり片足のひざをもち上げる
- ③ 上げた状態で5秒間止め、ゆっくり下げる
- ④ 上げたり下げたりする動作を片足5~10回くり返し、足を交代する



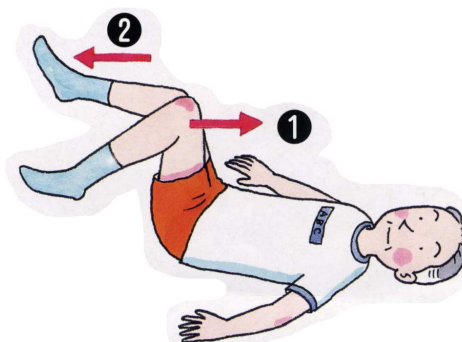
3

お腹の筋力アップ体操

腹筋の強化は体の中から若返る！

1 自転車こぎ

- ① あお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる
- ② 両足をもちあげ、片足のひざを手前にひきつける(1)
- ③ 同時にもう一方の足はひざを伸ばす(2)
- ④ 自転車をこぐようなイメージで(1)、(2)の動作を5~10回スムーズにくり返す



2 両足もち上げ屈伸

- ① あお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる
- ② 両ひざを曲げたまま、足をゆっくりもち上げる(1)
- ③ もち上げた両ひざを頭の真上に引きつける(2)
- ④ ゆっくりもとに戻し、(1)、(2)の動作を5~10回くり返す

