

転倒を予防し、元気な体を維持しましょう！

転倒による骨折は要介護状態となる主要な要因となっています。
今回は足の筋力低下予防のための座ってできるトレーニングをご紹介します。

① 腿上げ運動

- ・背筋をしっかりと伸ばして、太ももを持ち上げます。
- ・「1. 2. 3. 4」でゆっくりと持ち上げ、「5. 6. 7. 8」でゆっくりと下ろします。
- ・10回を1セットとして、無理のない範囲で行ってください。



「1.2.3.4」「5.6.7.8」と
四拍子を数えなが
ら行いましょう。

！ 注意点！

- ・足が斜めにならないよう
にしましょう。
- ・姿勢が崩れないようにし
ましょう。



② 膝伸ばし運動

- ・片足ずつ膝をしっかりと伸ばす。
- ・伸ばした足をそのまま5秒キープし、ゆっくり足を下ろします。
- ・10回を1セットとして、無理のない範囲で行ってください。



足を上げた状態
を5秒間キープ
しましょう。