

# イスに座ってする転倒予防体操



## 【太もも内側】

- ①足を開き、ひざの間にボールをはさむ(クッションでもよい)。
  - ②ボールをつぶすようにひざを閉じる(10秒程度続ける)。
- 【解説】ひざの間に物をはさみ、ひざを閉じることで太ももの内側の筋肉を動かします。



## 【太もも前側 その1】

- ①ゆっくり片足のひざを伸ばして10秒間維持する。ひざからは動かさないように左右ともおこなう。
- ※つま先を上に向けると、より効果が得られます。
- 【解説】ひざを伸ばすことで、太もも前側の筋肉を動かします。



## 【太もも前側 その2】

- ①左右交互の足ふみを20回おこなう。
- ※足を下ろすのも運動になるので、足音がならないようにゆっくりと下ろしましょう。
- 【解説】足ふみをすることで、歩くための筋肉を動かします。また、下半身の血流を良くしてむくみ解消になります。



## 【足首前側】

- ①ひざの角度を90度にして、足を床につける。
  - ②片足のかかとを上げて、5秒間維持する。
- 左右ともおこない、5～10回繰り返しておこなう。
- ※足首うしろ側とセットでおこないましょう。
- 【解説】かかとを上げることで、すねの筋肉を動かします。



## 【足首うしろ側】

- ①ひざの角度を90度にして、足を床につける。
  - ②片足のかかとを上げて、5秒間維持する。
- 左右ともおこない、5～10回繰り返しておこなう。
- ※足首前側とセットでおこないましょう。
- 【解説】かかとを上げることで、ふくらはぎの筋肉を動かします。

運動を続けることは難しいですが  
転ばないために、がんばって続けましょう！

制作

みんなで運動するから楽しい！ 見学随時受付中！  
だから続けられる！ TEL: (0776) 74-0810

シニアフィットネスクラブ  
リハートふくい

～ 運動中に痛みが出たら中止して下さい ～