

朝日ちょこっと体操 第9回 「転倒予防」

足の感覚を良くして うっかり転倒を防ぎましょう！

足の感覚のずれを直す体操

- ①椅子に良い姿勢で座ります（座骨に体重を乗せる）
- ②ティッシュの箱を目で見ないで足でまがきます



箱に足が当たらない
ギリギリの位置で
やってみましょう

箱を挟んで、前後、左右
斜め も行います

つま先を上げる体操

- ①椅子に良い姿勢で座ります
- ②踵をつけたまま つま先を上げます



脛のところに力が入る感じがあれば OK！

ふくらはぎのストレッチ（左右 10 秒ずつ）

立って行う場合



足を前後に開いて
前のあしの膝を曲げて
体重を掛けます
後ろの足のかかととはつ
けたままにします

座って行う場合



タオルを足にかけて
手前にひきます

もも裏の体操（左右 10 回ずつ）

- ①壁やイスなどにつかまって立ちます
- ②膝の位置はそのまま踵がお尻に来るように膝を曲げます



片足立ち（左右 20 秒ずつ）

手を付ける場所に立って片足を上げます



*おへそを奥にしまい、
お尻の穴をきゅっと引き
締めます
*腰は横にずれな
いように気をつけます

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう！

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話99-2251