

今日からできる！転倒予防体操

○朝の体操～1日の活動をはじめる前のストレッチで、身体が動きやすくなります。

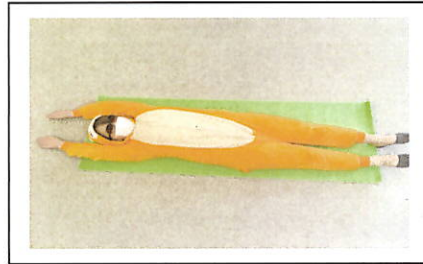
手、足の指をグーパー



手足の指先まで意識して動かしましょう。

ももの内側を伸ばす…カエルのポーズ

背伸びと深呼吸

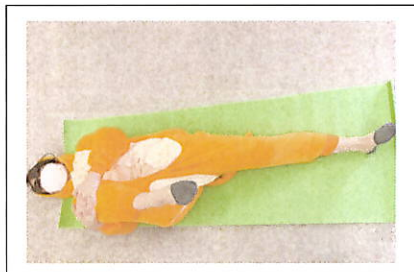


背伸びをしながら息を吸いこみ、ゆっくりと吐きましょう。



両膝を立てた状態から、外に開きます。

腰の後ろを伸ばす



片膝ずつ両手で抱えます。

胸から背中、腰を伸ばす…猫のポーズ



両手を前に出してお尻を突き出します。

○足の筋力をつける体操～身体の支えを強化することができます。

タオルをつかむ運動



足の指でタオルをたぐり寄せます。

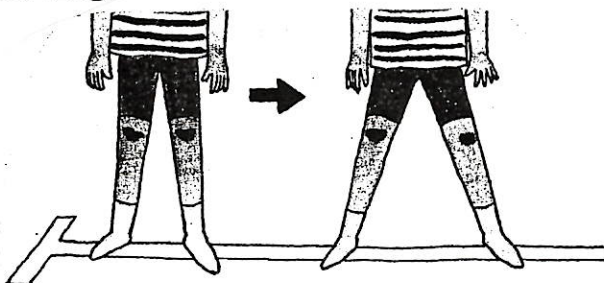
かかとの上げ下げ



かかとを上げ、3秒かけてゆっくり下げます。

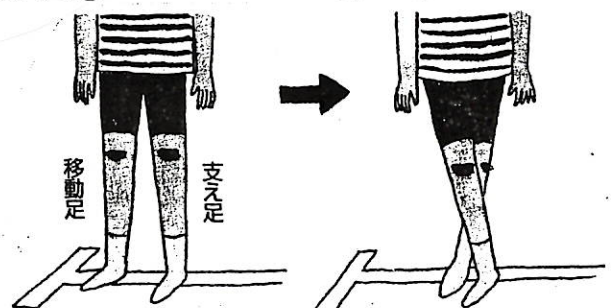
○バランス感覚をつける体操～ふらつき知らずの身体をつくりましょう。

横歩き①



両足を肩幅に開き、自然に立ちます。歩幅を開いたり閉じたりしながら、横に歩きます。3mくらいの距離を3往復します。

横歩き②



足を交互に交差させながら、横に歩きます。