小松島病院　リハビリテーション部

自宅でできるトレーニング（転倒予防編）

転倒予防には柔軟性と筋力とバランスの維持・向上が重要です

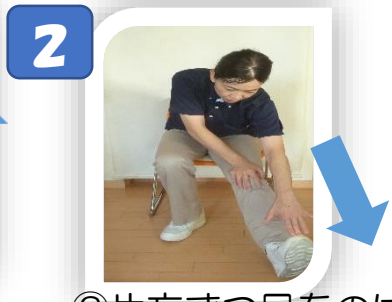
柔軟（ストレッチ）（同じ姿勢で5秒間止めます）

まずは深呼吸から始めて、次の運動を開始しましょう

1

①からだを前と後ろに倒します

2



②片方ずつ足をのばします

3

③ふとももを抱えます

4

④脇腹をのばします

5

⑤からだをひねります

6

⑥片手片足を交互にあげます（バランス）

筋力強化
（4秒で力を入れて4秒で力を抜くペースで10回繰り返します）

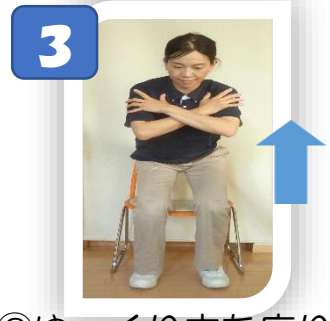
1

①グーをはさんで押さえます（10回）

2

②ひざから下を持ち上げます（10回）

3



③ゆっくり立ち座りをします（10回）

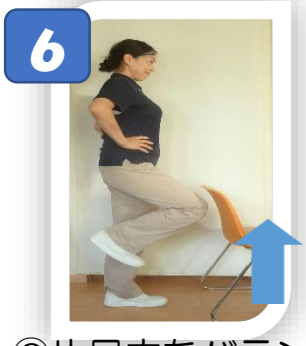
4

④つま先立ち（10回）

5

⑤ももあげ（10回）

6



⑥片足立ちバランス（5秒ずつ）