



体操指導  
理学療法士 新村康子  
(リフシア鵜沼海岸)

# ステイホームにチャレンジ 転倒予防体操



## 座りバージョン

- 一日2～3セット毎日行ないましょう!!  
(回数は目安、無理のない範囲で)
- 水分補給を忘れずに!!

### もも上げ

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②ゆっくり片方のももを上げます
- ③お腹に力を入れて5秒保ちます
- ④反対側の足も同様に行ないます



左右  
10回  
づつ

お腹に力を入れて  
上半身はまっすぐ



足首は反らします

**効果** 足の筋力強化だけでなく、お腹がひきしまり姿勢も良くなります

### 膝伸ばし

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②片方の膝を伸ばします
- ③太ももに力を入れて5秒保ちます
- ④ゆっくり足を下ろします
- ⑤反対側の足も同様に行ないます



左右  
10回  
づつ

お腹に力を入れて  
上半身はまっすぐ



足首は反らします

**効果** 太ももの筋力強化と膝裏のストレッチになります

### かかと上げ

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②足の親指に体重を乗せるよう  
ゆっくりかかとを上げます
- ③ふくらはぎに力を入れて  
5秒保ちます

10回



お腹に力を入れて上半身は  
まっすぐ



体重は親指に乗せます

**効果** 血行が促進されることによって、むくみを予防し疲れにくくなる身体を作ります

# 筋力・バランス能力を鍛えて 歩行能力をキープしましょう



## 立ちバージョン

慣れたら掴まらないで行なってみましょう

### かかと上げ

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②足の親指に体重を乗せるようにしてゆっくりかかとを上げます
- ③5秒保ちます

10回



視線は前に向けます

**効果** 太ももの筋力強化と膝裏のストレッチになります



親指に体重をかけます

### スクワット

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②股関節を意識して4秒かけて腰を落とします
- ③腰を落としたところで4秒とまり4秒かけて元に戻します

**効果** お尻やふくらはぎ周辺の筋力や柔軟性が向上します

10回



まっすぐ立って



そのまま腰を落とします

### 片足立ち

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②ゆっくり片方のももを持ち上げて保ちます
- ③反対側の足も同様に行います

10~20秒



上半身はまっすぐ

**効果** バランスが良くなり転倒を予防するとともに体幹の筋力強化にもなります



足首は反らします

**体操後は**

椅子に座って両足をマッサージしましょう・ゆっくり深呼吸をして呼吸を整えましょう

**注意点**

- ・外出の機会が減ると動く時間も減るので体力が落ちることが心配です。
- ・家でできる用事や楽しみでなるべく身体を動かしましょう（庭いじり、掃除など）

・今までしたことのある他の体操も家で行ってみましょう（ラジオ体操など）