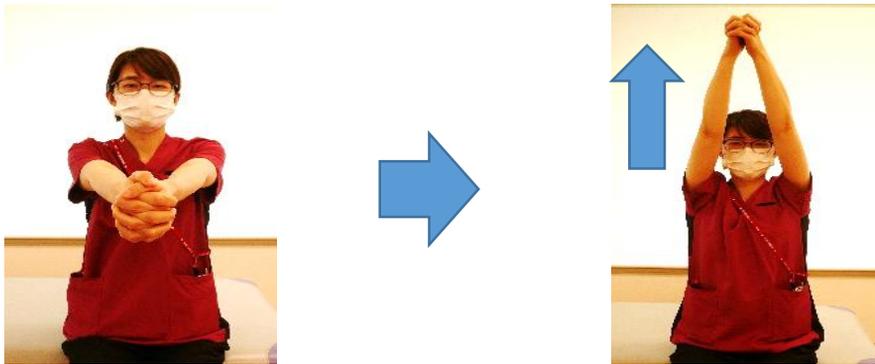


転倒予防には筋力・柔軟性を維持することが大切です！ 自宅でできる運動を紹介します。

自分に合った運動を選んで、1セット10回を目安に1日に2～3セットおこないましょう。
痛みを感じた時は中止してください。

1) 腕をあげる運動: 両手を真っすぐ前からあげます。



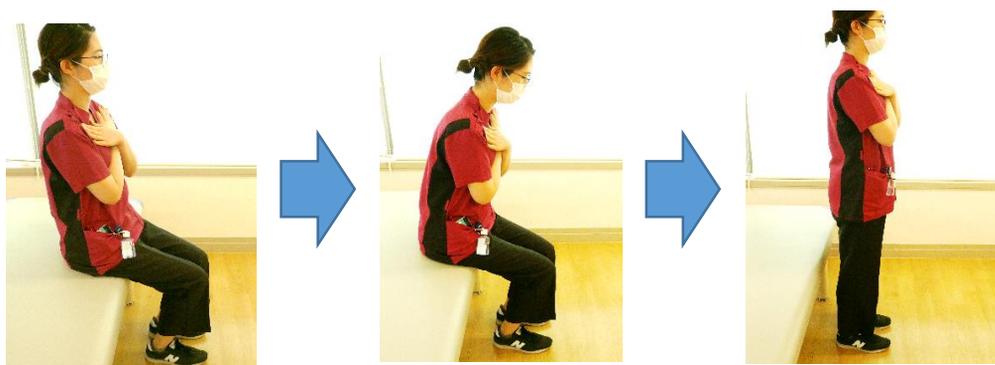
2) 膝伸ばしの運動: 背すじを伸ばして座り、膝を伸ばします。



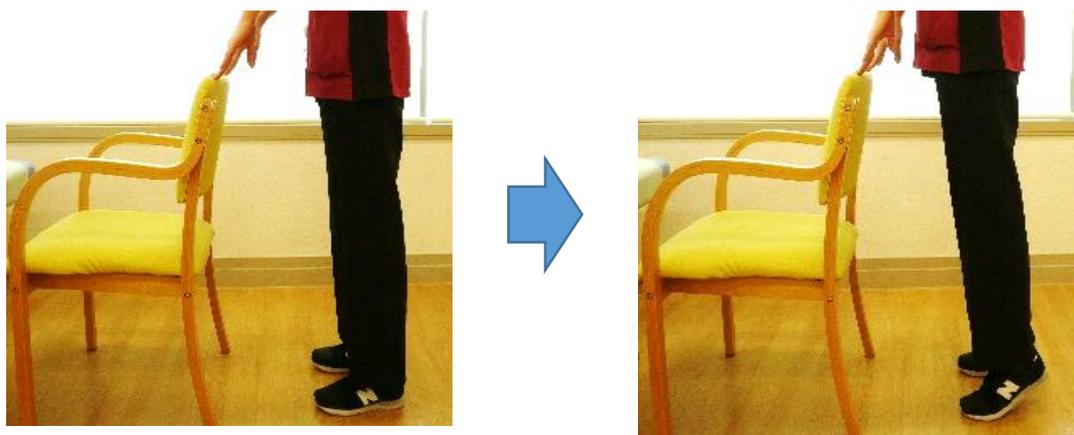
3) つま先あげ・踵あげ: 両方の踵とつま先を交互にあげます。



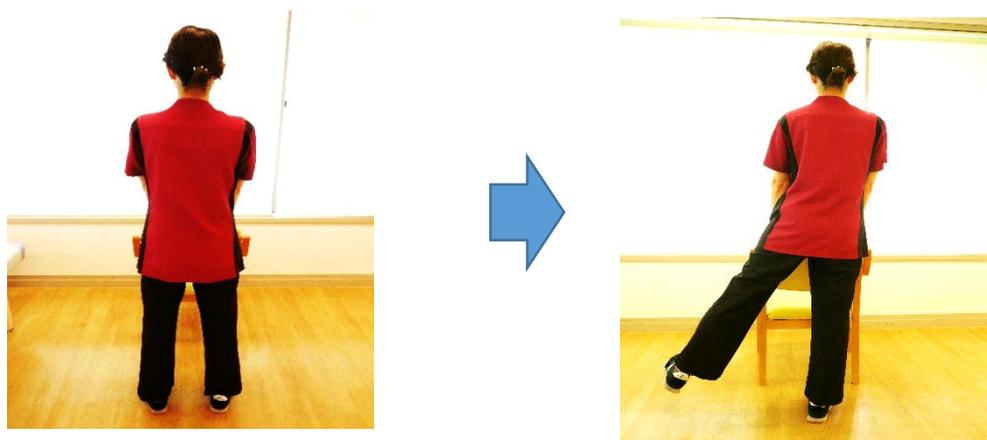
4) 立ち座り: ゆっくり座るようにします。



5) 踵あげ: 椅子などにつかまり、膝が曲がらないようにします。



6) 足の横上げ: 椅子などにつかまり、身体を真っ直ぐ保ちます。



※手術後や治療中の方は主治医に相談してからおこなってください。
※可能な場合はマスクを外しておこなってください。