

続けよう！まいにち体操

転倒予防体操編①



/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

やった日付を記入してね

1 足首グルグル回し 左右10回

効果 足首を柔らかくし転倒予防

足を太ももの上に乗せて
足首を持ちグルグルとまわす

10回行い左右入れ替える



2 上半身と足のストレッチ 左右2回×2

効果 股関節の動きの向上

両足を大きく開き
ヒザに手を乗せまる
上半身をひねり肩を内側に
グーっと入れる
息を吐きながらゆっくり
10秒数える



3 足踏み運動 30回

効果 下半身の筋力・心肺機能向上

お腹に力を入れながら
手と足を大きく動かし足踏み

30まで大きな声を出しながら
行う



4 足首の上下運動 左右10回

効果 足首と下半身の筋力向上

ヒザを伸ばしたまま
足首を上下に動かす

10回行い左右入れ替える



5 膝のばし運動 左右5回

効果 下半身の筋力向上

太ももを胸の方まで
引き寄せ
そのまま足を伸ばす

5回行い左右入れ替える



6 お尻上げ運動 左右2回×2

効果 骨盤の動き・バランス能力向上

お尻を10センチほど浮かせ
5秒キープする

危ない場合は椅子や手すりを
持ちながら行う



7 内もも強化運動 10秒×2

効果 足の内側の筋力向上

手を足の内側に持っ
てきて外側に向かっ
て力を入れる
その力に負けないよ
うに足は内側に力を入
れる
ゆっくり10秒数える



8 外もも強化運動 10秒×2

効果 下半身の筋力・心肺機能向上

手を足の外側に持っ
てきて内側に向かっ
て力を入れる
その力に負けないよ
うに足は外側に力を入
れる
ゆっくり10秒数える



9 四股で足踏み運動 30回

効果 下半身の筋力・心肺機能向上

四股を踏むように足を大き
く広げる
その状態のまま手と足を大
きく動かし足踏み
30まで大きな声を出しな
がら行う

