

# 転倒予防のためのトレーニング ～基礎編～

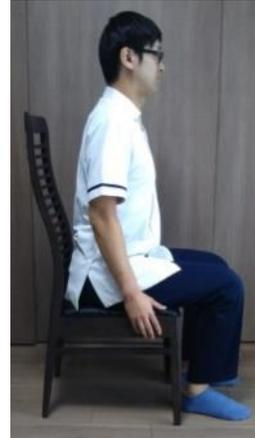
基礎編では転倒を予防するための筋力トレーニングを紹介します。

## 体幹・股関節の運動

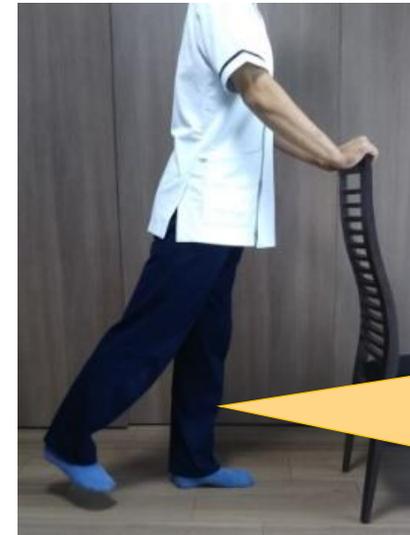
目的：特に左右のバランスをとりやすくします。



脚を横に開く



両膝を伸ばしてとめる

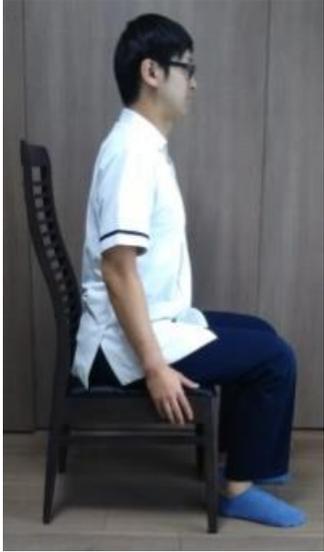


膝を伸ばしたまま脚を後ろに伸ばす

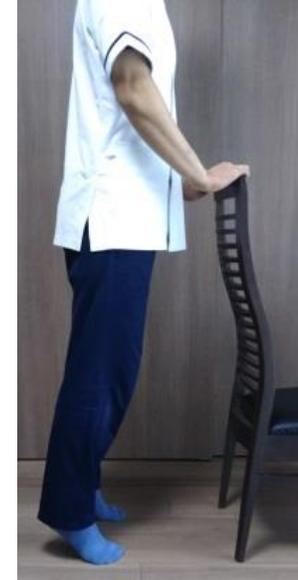
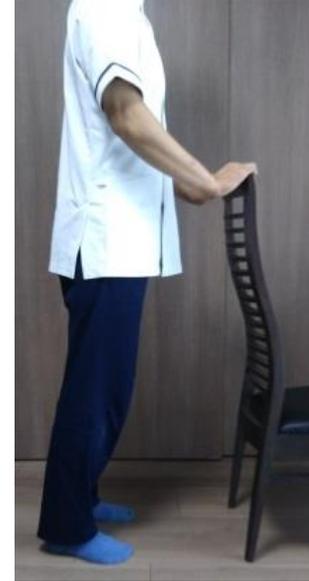
立って行う体操は  
手すりなどを支えにしましょう！

# 足首の運動

目的：つまずきを予防したり、特に前後方向のバランスをとりやすくします。



つま先を上げる



つま先立ちをする

(注意点)

- 一つの動きに対してそれぞれ5秒ずつかけてゆっくり運動を行いましょう。
- 息をとめずに数を数えながら行いましょう。
- 反動をつけないようにしましょう。
- 運動回数は「ややきつい」と感じる程度を目安に行いましょう。

負荷が足りない場合は、  
重りなどを付けてもよし！