

# 転倒予防のためのトレーニング ～応用編～

つまづく・ふらつく・滑るなどは誰にでも起こり得ることでありますが、転倒を防ぐために「とっさの一步」 (=ステップ) が大事です。応用編ではこの“ステップ”練習を紹介します。

## ①前後のステップ



素早く踏み出す！

5秒間保持!!

元の姿勢へ

## ②横へのステップ



素早く踏み出す！

5秒間保持!!

元の姿勢へ

最初は手すりなどを持って行いましょう！慣れてきたら少しずつステップの幅を大きくしていきましょう！

### ③段差を使った足上げ運動

瞬発的に筋力を発揮することを目的に行なう。  
そのため、素早く段差を昇ることを意識し、降りるときはゆっくり行う。手すりなどを持って行う。

#### 前後



素早く踏み出す！

5秒間保持!!

ゆっくり元の姿勢へ

#### 横方向



素早く踏み出す！

5秒間保持!!

ゆっくり元の姿勢へ

※高血圧や頻脈、不整脈のある方は運動量に注意しましょう。