

転倒危険！



加齢で身体機能の低下により転倒しやすくなるため
転倒を予防するための運動を積極的に行いましょう

① スクワット

8秒かけて腰をおろし8秒かけて腰をあげるのを1回として10回続けて行う

背中丸めず腰を後方に落としながら股関節を曲げ、膝をつま先より前に出さないことに注意する



② 開眼片足立ち

目を開けた状態で片足を上げる体勢を左右各1分間ずつ保つ（目標は1日3回以上）

なお、体勢を崩した際に転倒しないよう壁や机などの近くで行う

