

転倒防止・始業前運動

ストレッチはゆっくり伸ばす事で、筋や関節をほぐします。

①全身の伸び+体側を伸ばす



脇腹をのばすように

②肩甲骨回し（前回し&後ろ回し各10回）



肩こり解消、姿勢の改善にも効果

③股関節を開く（内転筋伸ばし）



両手を膝に当てて落とす



正三角形になるように足を開く



肩をうちにいれる左右

膝が内側に入らない様に注意

④片膝を抱える（1秒か2秒）



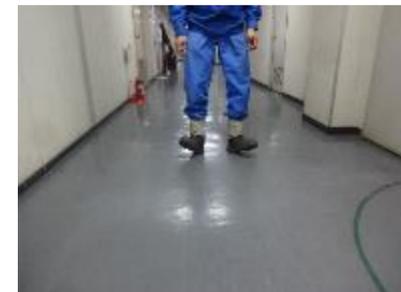
倒れないように注意して

⑤ももの前側のストレッチ



転ばない様に壁に手をついたりして

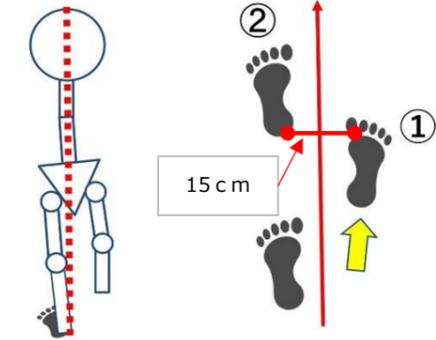
⑥かかと上げ、つま先上げ（つま先上げは一瞬だけあげる）



うしろに倒れないように

歩行時の注意事項

適切な荷重移動



左右の足を15cm位離して、膝とつま先を同じ方向に向けて軸・過重を意識しながら歩く。



かかとからつま先にかけてゆっくりと着ける



いっち・にー

足の裏（指の腹の部分で地面をつかむように）



足首ストレッチ

転倒防止に加え足首ひねりや捻挫も多く発生している事から作成しました。
参考にして取り組んでもらえたらと思います。

つま先立ち（カーフレイズ）

1. 足は肩幅よりも狭くセットする。
2. かかとを持ち上げ、少し前傾姿勢を保つ
3. ゆっくりもどす。
4. 2～3をゆっくり5回ほど行う。



つま先上げ

1. 足は肩幅よりも狭くセットする。
2. かかとを持ち上げ、少し前傾姿勢を保つ
3. ゆっくりもどす。
4. 2～3をゆっくり5回ほど行う。



足の外側で

1. 足は肩幅よりも狭くセットする。
2. 足の外側でつようにして
3. ゆっくりもどす。
4. 2～3をゆっくり5回ほど行う。



足首を回す（左右）

1. 足は肩幅よりも狭くセットする。
2. 片足のつま先を中心にしてひねるように。
3. 内側と外側に交互に回す。
4. 2～3をゆっくり5回ほど行う。

