

転倒災害防止運動プログラム

【回数目安】

15～20回 × 2～3セット

運動に慣れていない方は初めは
無理せず実践してみましょう！



■ 膝伸ばし

- ・膝をゆっくり伸ばし
つま先は天井に向けます。



■ つま先立ち

- ・足を肩幅に開き
かかとをゆっくり
上げ下げします。



■ 膝曲げ

- ・かかとをゆっくりと
おしりへ引き寄せます。



■ もも上げ

- ・ももをゆっくりと
上げて下ろします。