

転倒予防体操 坐位編

比較的、低体力の方用の坐位で行う転倒予防体操です。

- 1.深呼吸(2回)
- 2.首回し(2回)
- 3.手首回し(10回)



4.足の運動

- 内返し(2回)・外返し(2回)
- つま先拳げ(5回)・踵拳げ(5回)



ここで体をほぐすために声を出してみましょう!

- ① あ・い・う・え・お ② さ・し・す・せ・そ ③ ら・り・る・れ・ろ
- ④ ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ ⑤ ご自分の名前を!

5.体幹捻転

- 基本(2回)
- 応用(2回)

6.パンチ(2回)

- 7.櫓こぎ(2回)



8.足パタパタ(5回)

開きにくい時は...

9.足拳げ(10回)

10.腕押し(2回)



11.手はハの字(4回)



12.ヘソのぞき(4回)

13.足ステップ(2回)



14.手足運動(2回)

- 右手右足・左手左足
- 右手左足・左手右足



15.整理体操(2回)

16.深呼吸(2回)