

# 転倒予防体操 立位編

比較的、体力のある方用の立位、坐位で行う転倒予防体操です。

## 1. 首の運動(各 2 回)

- ① 前・後 ② 左右(側屈) ③ 左右(回旋) ④ 首回し



## 2. 肩の運動(各 2 回)

- ① 両肩挙げ降ろし ② 肩回し(後・前)



## 3. 手首回し(5 回)



## 4. 足の運動(各 5 回 ③のみ 10 回)

- ① つま先挙げ ② 踵挙げ ③ 足挙げ(10 回)

## 5. スクワット(3 回)



## 6. 体幹捻転(2 回)

## 7. 体側伸ばし(2 回)

## 8. 三方突き(3 回)

- ① 前 ② 右 ③ 左



## 9. 股関節の運動(5 回)



## 10. 足ステップ(2 回)



11.手はハの字(2回)



12.へソのぞき(各2回)



13.手足運動(2回)



14.倒れ方の運動(2回)



15.深呼吸(2回)

