

♪ やってみよう!

# 自宅でできる転倒予防体操

♪ 地域でいきいき



## 座位姿勢

💡 背もたれにもたれず、  
足の裏がしっかりと  
床につくように座りましょう。

💡 背筋を伸ばしてよい姿勢で行いましょう。

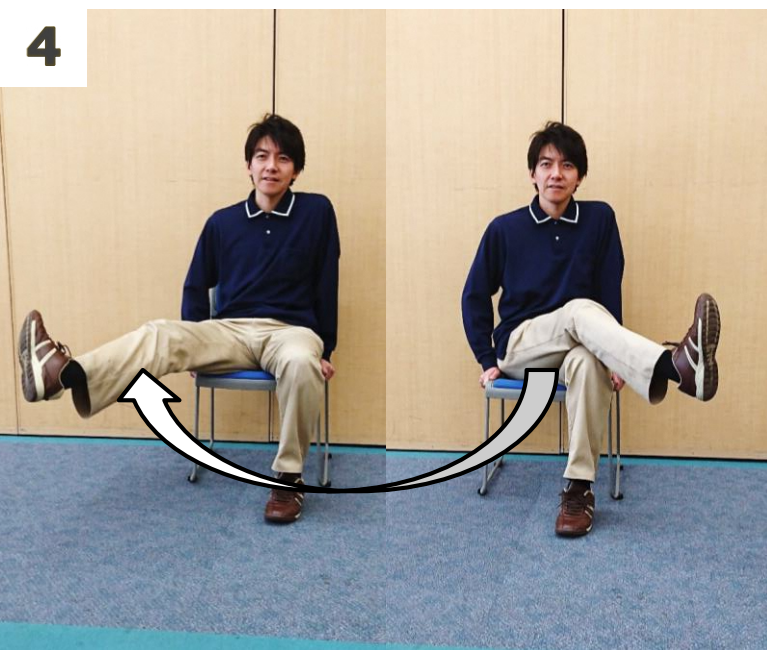


**1** 両足のつま先の上げ  
下ろしを行いましょう。  
四拍子(※)で行います。

♪ ※「1,2,3,4」で上げて  
「5,6,7,8」で下ろします


**2** 右側の腿(もも)の上げ  
下ろしを行いましょう。  
四拍子(※)で行います。

**3** 左側の腿(もも)の上げ  
下ろしを行いましょう。  
四拍子(※)で行います。




#### 4 足文字を行います。

右足、左足交互に行いましょう。  
その時に思いついた漢字を足で  
書きます。


 肩幅くらいに足を広げて、つま先が  
まっすぐ前を向くように立ちましょう。

### 立位姿勢

 椅子の後ろ側に立ち、  
背もたれに軽く手を  
添えましょう。



5 両足のかかとの上  
げ下ろしを行いま  
しょう。四拍子  
(※)で行います。

※「1,2,3,4」で上げて  
「5,6,7,8」で下ろします 

6 両ひざの曲げ伸ば  
しを行いましょう。  
四拍子(※)で行い  
ます。

