

# 転倒骨折予防筋力アップ体操

**注意** 自分の体と相談して無理をしないようにしてください。

1



背中を伸ばして座ります。

**【注意】**  
背もたれのある椅子を使ってください。

2



前後に体を振ります。

**【注意】**  
転ばないようにゆっくり行ってください。

3



左右に体を振ります。

**【注意】**  
椅子の足が浮かないようにゆっくり行ってください。

4



両足を浮かせて左右に振ります。

**【注意】**  
足を上げ過ぎないようにゆっくりと行ってください。

5



右肘を左膝の上に付けます。  
左肘を右膝の上に付けます。

**【注意】**  
肘が膝に付かない方は無理をして付ける必要はありません。

6



背もたれにつかまり両足を浮かせます。

**【注意】**  
背中を真直ぐにして後ろに転ばないように気をつけてください。

7



おしりに力を入れる。

**【注意】**

8



左手で左膝を押しながら左膝を上げます。  
右側も同じように行います。

**【注意】**  
手で抵抗をかけながら膝を上げます

9



膝から下を伸ばします。  
左右同じように行います。

**【注意】**  
膝がまっすぐ伸びない方は伸びるところまでで結構です。

10



つま先を上げます。

**【注意】**

11



手で膝の内側を押さえ膝は閉じる方向へ力を入れます。

**【注意】**  
手は外側へ、膝は内側へ抵抗運動です。

12



11番の逆です。手で膝の外側を押さえ膝を開く方向へ力を入れます。

**【注意】**

**椅子が倒れないように注意してください。**

**椅子をつかんだまま転ばないように注意してください。**

13



足の裏を合わせて力を入れます。

【注意】  
変形性股関節症、変形性膝関節症の方  
は行えません。

14



足を交差させて右足を曲げ左足を伸ばす  
抵抗運動です。交差を反対にして両方行い  
ましょう。

【注意】

15



椅子から立ち上がります。  
背中を伸ばしたまま立ち上がります。

【注意】  
前かがみにならないようにしましょう  
腿に手をつかないで立てるよう  
になりましょう。

16



椅子に足を上げて横になり上体を  
起こします。

【注意】  
無理をしないでください。

17



膝の屈伸運動です。

【注意】  
後ろに転ばないようにまっすぐ屈伸してくださ  
い  
椅子を引っ張らないようにしてください。

18



後ろに足を上げます。  
左右行ってください。

【注意】  
椅子にあまり体重をかけないように行い  
ましょう。

19



今度は、後ろに足を上げながら  
体を少し後ろにそらせます。

【注意】  
後ろに転ばないように  
無理をしないでください。

20



横に足を上げましょう。

【注意】  
上がるところまででよいです。

21



つま先立ちをします。

【注意】  
ゆっくり行ってください。

22



かかと立ちをします。

【注意】  
体が後ろに行かないように注意してください。

23



足の外側で立ちます。できたら内側  
でも行ってみてください。

【注意】  
ふらつかないように注意しましょう。

## 注意

反動をつけないで行ってください。  
無理をしないように自分のペースで行ってください。  
椅子は、倒れにくい物を使ってください。  
車輪のついた椅子は使わないでください。  
体を支えるのが大変な方は固定された椅子を使ってください。  
23種類すべてを行う必要はありません。いくつか選んで行ってください。  
自分に合わない体握は無理して行う必要はありません。  
高齢者の方、体の不自由な方が行う場合は必ず補助する方が付き添って行うようにしてください。