

毎日の生活に運動を取り入れましょう！

◎下半身を鍛えることが転倒予防になります。

・片足上げ ひざ伸ばし(左右)

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
- ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ、足を下ろす。



・かかとの上げ下げ

- ①イスの背に軽く手をつけ、両手をそろえて立つ。
- ②つま先を軸にかかとの上げ下げを、ゆっくり静かに繰り返す。
イスは重くて丈夫なものを選んで行いましょう。



◎外に出る楽しみや喜びをみつけましょう！

- ・閉じこもってばかりいると…
筋力が低下して転倒しやすくなります
食欲も減って、栄養状態が悪くなる可能性があります

・予防＝お出かけポイント

- 地域の活動や催しなどに参加しましょう。
- 地域の担い手、経験や知識を活かしたボランティア活動をしましょう。
- 趣味のグループ活動、同好会、学習活動で
人との交流をもちましょう。
- 散歩をしましょう。



何かありましたら、
奈川地区生活支援員にお声掛けください。

