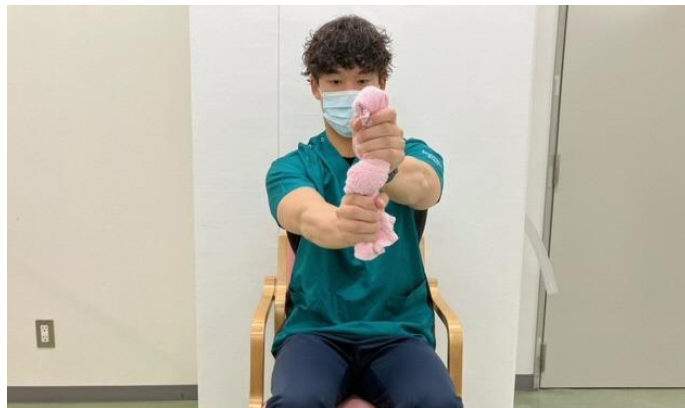


誰でも
座ってできる

毎日コツコツ体操

～転倒予防におすすめの運動～

①雑巾絞り(縦)



【効果】

握力と腕の筋力強化

【方法】

タオルを雑巾のように縦に絞って10秒間保ちます。

②脚の持ち上げ運動



脚を動かす
方向



脚を動かす方向

【効果】

股関節まわりの筋力強化

【方法】

脚を持ち上げながら、それに抵抗するようにタオルを下へ押さえつけます。そのまま10秒保ちます。

③脚の開脚運動



脚を動かす方向

【効果】

お尻の外側の筋力強化

【方法】

ふとももの裏にタオルを通し、両手で端を持ちます。タオルに抵抗するように脚を開き、そのまま10秒保ちます。

ちょっぴり
強め

毎日コツコツ体操

～転倒予防におすすめの運動～

①雑巾絞り(横)



【効果】

握力と腕の筋力強化

【方法】

タオルを雑巾のように横に絞って10秒間保ちます。

②スクワット



【効果】

太ももとお尻の筋力強化

【方法】

立った状態から腰を落とし、ゆっくりと立ち上がる動作を10秒かけて行います。ポイントは、膝がつま先より前にでないこと！

③片足立ち



【効果】

バランス能力の強化
お尻の外側の筋力強化

【方法】

姿勢をまっすぐに保ったまま10秒間片足立ちをします。(60秒行えると効果的！！)

健康づくりのシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

【発行】鳥取県(2024ご当地体操交流大会×鳥取方式フレイル予防コラボイベント)

【監修】鳥取大学医学部附属病院リハビリテーション部

(右の米子市ネギトレのQRコードを読み取るもしくは「ネギトレ」で検索してみてください)



令和7年1月7日版

