

自主訓練で行う転倒予防のためのストレッチと筋力トレーニングの活用

痛みのない範囲で、呼吸を止めずに息を吐きながら行う。
運動はゆっくり行い、5秒程度静止した後、ゆっくり戻す。
左右ともに5回×2セットずつ行う。

※入院中の場合は医師への確認後に実施する

【臥位で行う運動】



両方の膝を立て、腰を捻る



両方の膝を立て、臀部を挙上する



一側の足を伸ばし、反対側の膝を抱えて胸に引き寄せる



一側の膝を立て、反対側の足をまっすぐにした状態で、反対の膝の高さまで挙上する

【坐位で行う運動】



膝がまっすぐになるまで挙げる



背を伸ばし、腿を挙げる



踵を床に付けたまま
両方のつま先を挙げる

【立位で行う運動】（手すりなど安定したものにつかまって行う）



つま先立ち



立位で腿を挙げる



手すりにつかまってしゃがむ