

転倒予防体操の例

参照：職場のあんぜんサイト

① つま先かかと立ち

つま先かかと立ち 4回×2セット



② フォアードランジ



③ つま先タッチ

(右足タッチ 2回→左足タッチ 2回)
× 8セット



④ サイドランジ

(右足踏み出し 2回→左足踏み出し 2回)
× 2セット



⑤ 片足スクワット

(右足 2回→左足 2回)× 2セット



朝礼、ラジオ体操を実施している企業もあると思いますが、ラジオ体操に追加して、腰や股関節周辺の可動域や体幹（バランス）、大腰筋や腸骨筋などのインナーマッスルを鍛えることにより、「転倒に強い体づくり」を進めましょう。

いきいき健康体操はこちら



<https://jsite.mhlw.go.jp/saga-roudoukyoku/content/contents/000626649.pdf>

