

# 一日ちょっとずつ体操 (転倒予防編)

介護予防推進リハビリテーション指導者総合育成事業  
制作：新潟県リハビリテーション専門職協議会 監修：(公社)新潟県理学療法士会

転倒を予防するために簡単に行える体操をご紹介します。

ふらつきがある方は手すりなど安定したものにつかまりながら転倒に注意して行いましょう。

それでは、「一日ちょっとずつ体操」を実践してみましよう！

## 1：タオルつかみ体操

足指を動かすことで足裏全体の筋力アップ！踏ん張る力、姿勢を立て直す力を高めます。

1. タオルを1枚用意します。
2. 安定した椅子に座ります。
3. かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



## 2：片足立ちバランス体操

足の筋力アップ！体幹も鍛えられ歩行が安定します。

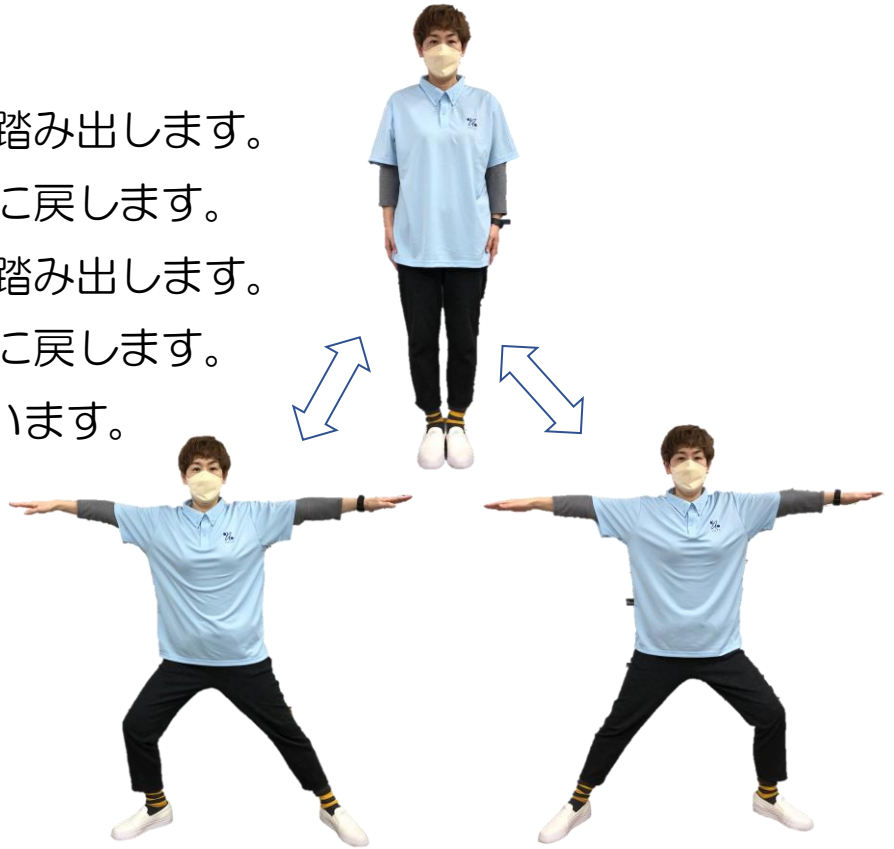
1. 椅子に片手でつかまります。
2. 反対側の腕を上には伸ばします。
3. 同じ側の足を上げましょう。
4. その姿勢で20秒キープします。
5. 左右に3回ずつ行います。



### 3：サイドステップ体操

左右へ踏み込む感覚を身に着ける！ふらつき予防になります。

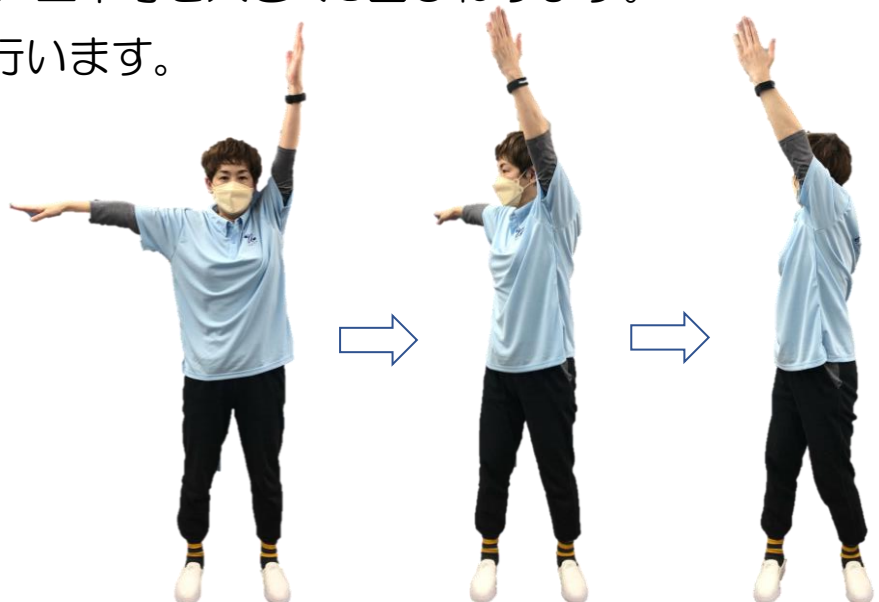
1. 両腕を広げます。
2. 右横に一步大きく踏み出します。
3. 踏み出した足を元に戻します。
4. 左横に一步大きく踏み出します。
5. 踏み出した足を元に戻します。
6. 左右に3回ずつ行います。



### 4：振り向き体操

体の柔軟性アップ！視野が広がることで、転倒予防に繋がります。

1. 片方の腕を真上に、反対側の腕を横に挙げ、L(エル)を作ります。
2. 横に挙げたほうに上半身を大きく3回ひねります。
3. 左右に3回ずつ行います。



不安な場合は…

腕を真上に挙げず、  
椅子などにつかまりながら行いましょう。