

転ばない体に！！

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回は、“転倒予防”について、お役立ち情報をお伝えしたいと思います。
足首を動かさずに「すり足」のように歩いていると、カーペットやちょっとした段差につまづいて転倒してしまいます。そのためには、足首をしっかり動かすことが大切です。簡単にできる、足首の運動をご紹介します。



イスに座り、両足を床にしっかりつけます。

- ①両足のつま先を上に 10 回あげます。
- ②次に、両足のかかとを上に 10 回あげます。

足首を、動かせる範囲でしっかり動かすことがポイントです。
1日1セットでも行ってみましょう。

ふくらはぎは「**第二の心臓**」とも呼ばれています。

ふくらはぎの筋肉を使うことで、全身に血液が送られ、
冷え性や**むくみ**の改善にも効果的です。

テレビを見ながらでも簡単にできるので、毎日の健康習慣として、ぜひ行って見て下さい。

担当 理学療法士 畑 直宏



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ