

みんなで出来る「介護予防」!

～バランス体操編～

準備するもの:椅子

1. バランスの前に「足指運動」

座った状態で足の指をグー・チョキ・パーと

動かします。タオルがあればタオルをたぐり

よせる運動も行いましょう

2. つま先上げ・踵上げ

転びそうで、不安な方は椅子の背もたれに

掴まり、不安のない方はいつでも手の届く

ところに背もたれを置きます。

そこで、まず踵上げを 10 回・次につま先上げ

を 10 回行います。余裕があれば 2 セットから

3 セット行ってみましょう



踵上げ



つま先上げ

3. 足を開く運動

2と同じように、椅子の背もたれを近くに置き、

右足から足を斜め後ろに伸ばしていきます。

その際、身体がつられて、前に倒れないように

してください。10 回行ったら、左脚も行います。

余裕があれば 2 セットから 3 セット行いましょう。



良い例



悪い例

4. やじろべいの運動

余裕のある方は、両手を広げ（不安な方は椅子に掴まり）、足を肩幅にひろげて左右交互にしこを

踏むように足を側方に上げ、バランスをとります。

慣れてきたら出来るだけ大きく行いましょう。

左右交互に 10 回程度、2～3 セット行いましょう。



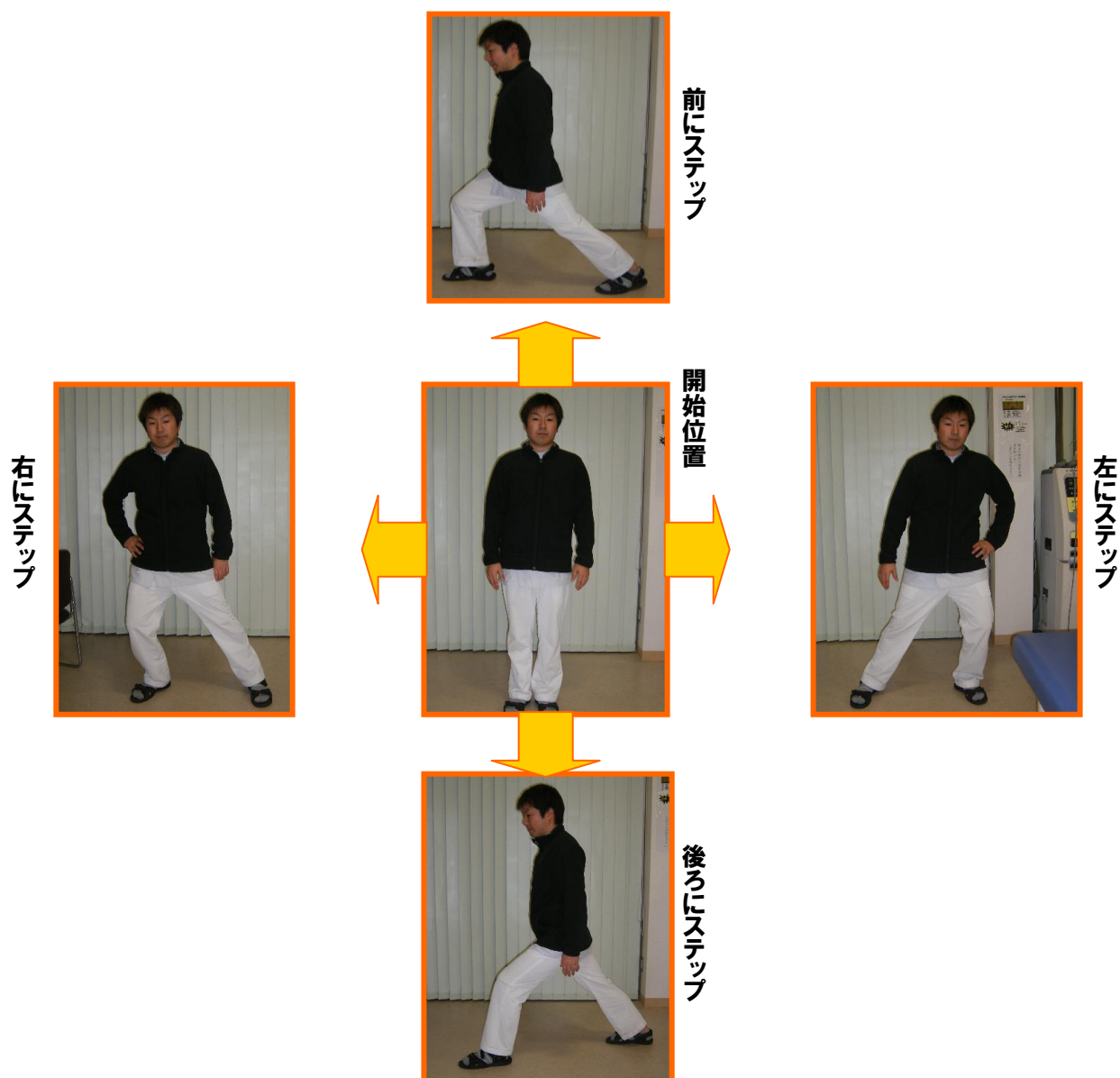
右やじろべい



左やじろべい

5. ステップ運動

まっすぐ立った姿勢から前・後ろ・右・左と一步ステップします。ステップした足に体重をかけ、ゆっくりと膝を曲げていきましょう。そして膝を伸ばし元に戻ります。これを3セットから5セット繰り返してみましょう。



6. 応用編①

「閉眼での運動」

2～5までの運動を眼を閉じて行います。

転ぶ危険性が高くなりますので、決して無理
をしないで下さい。

7. 応用編②

「バランスマットを使った運動」

バランスマットを使用し、2～5の運動を行い
ましょう。無理せず、出来るところまで結構です

