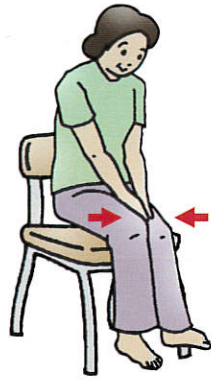


足や股関節の体操

○脚を予防する



両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。
※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。

足の指のケア



足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。
※1日1回、自分の足の状態をチェック。

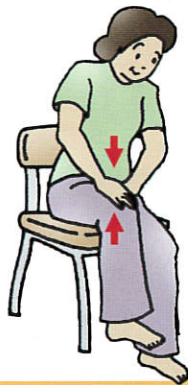
股関節をやわらかくする



両手で足を下から抱える。
無理せずそのままストレッチ。

転倒予防

ももを上げる力をつける



足底は床と水平に片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れる。



胸の前で肘を曲げる。



膝が肘に付くように左右交互に持ち上げる。

介護予防のための いわき市 シルバーリハビリ体操 (椅子に座って行う体操)



〈お問い合わせ先〉

◎シルバーリハビリ体操の詳細などについては
いわき市地域包括ケア推進課 (☎0246-22-7465)
へ電話でお問い合わせください。