

## <転倒予防2>

家庭でできるバランストレーニング

転倒予防は骨折予防です。

短時間で結構ですので毎日おこなってみてください。

両手は自由にしてください

- ①両足を揃えて10秒間立つ
- ②両足を前後に揃えて10秒間立つ
- ③片足で10秒間立つ

これらが楽にできるようなら

目を閉じて挑戦してみてください。

注意点 安全のため手すりなどの近くで行い

すぐにつかまることができるようにして下さい。

また、散歩の途中に

横向きや後ろ向きに歩いたり

線の上を歩いたりするのも効果的です。