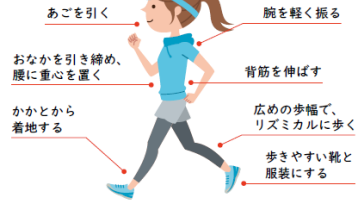


# 骨折予防のための運動

## ウォーキング

老若男女問わず行え、骨を強くすることができます。

### ウォーキングの正しい姿勢



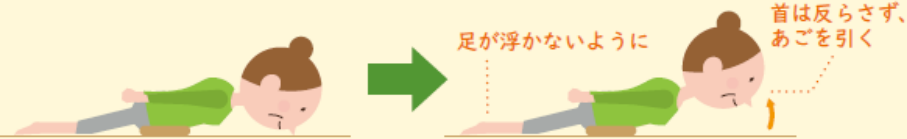
## ロコモーショントレーニング

足腰の筋力を鍛え、骨を強くすることができます。このトレーニングはロコモ（移動機能の低下）予防、転倒予防にも効果を発揮します。

## 背筋運動

背骨を強化し、背中の曲がりを防ぐ

1セット5～10回  
1日1～3セット



- ① ヘそのあたりにクッションを入れて、うつぶせになる。両手は背中にまわして腰のあたりにおく。
- ② 無理なく起こせる範囲で、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こす。

## スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん

1セット5～10回  
1日1～3セット



- ① 肩幅より少し広く足を広げて立つ。
- ② 腰を後ろに引きながら、ゆっくりひざを曲げ、またゆっくりもとの姿勢に戻る。

## かかと上げ

1セット10～20回  
1日1～3セット

ふくらはぎの筋力アップで転倒予防

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

※支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう。

かかとは軽く上げる程度で良い



## 片脚立ち

左右1分間ずつ  
1日1～3回

バランス能力を高め、脚のつけ根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5～10 cm上げて静止する。

※支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう。

