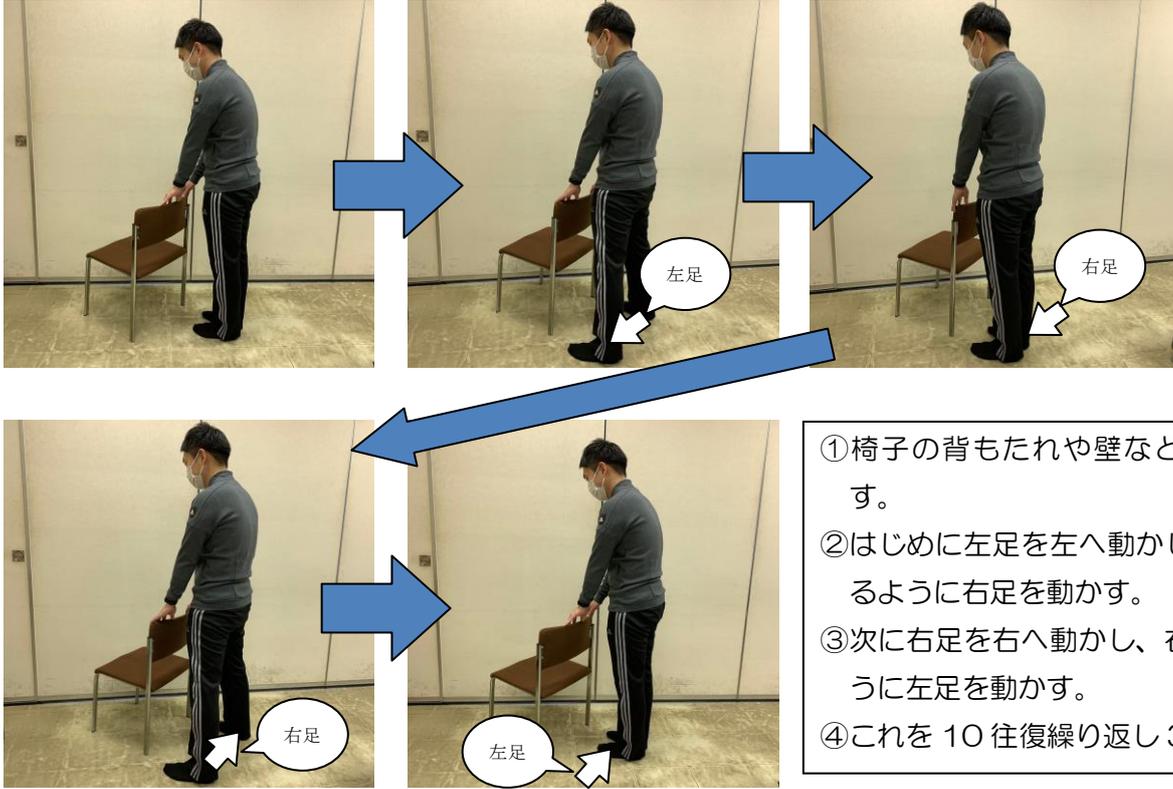


# おうちでできる運動

## ～転倒予防編～

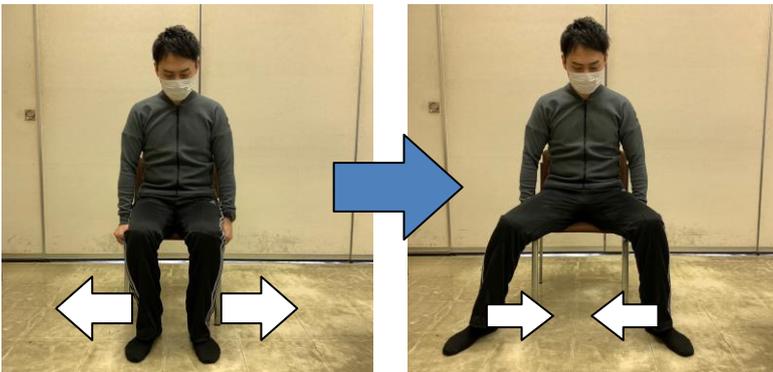
### 1. バランスをよくする運動

(転倒予防に不可欠な役割)



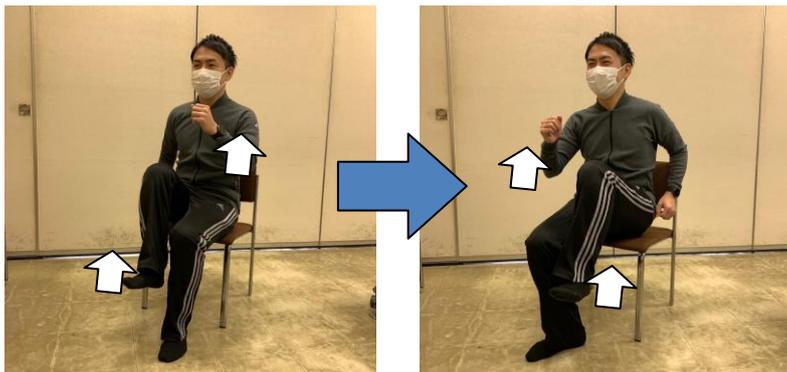
### 2. 敏捷性をよくする運動

(転倒予防に不可欠な役割)



### 3. 持久力をよくする運動

(生活範囲の拡大、外出頻度の増加などに必要な役割)



- ①椅子に座ります。
- ②やや浅めに座り、背もたれに当たらないようにします。
- ③左右交互に足踏み運動を行います。
- ④足踏みは一定のリズムで行います。
- ⑤1～5分程度を目安に行います。

大津市役所 長寿政策課