

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は転倒予防をご紹介します

第26回 ①

かかとを上げましょう



かかとを上げて
2秒維持



親指側に体重
を乗せます

【やり方】

- ① 足を腰幅に開き、壁やしっかり固定されている机に手をかけます。
- ② 息を吐きながらかかとを上げ、2秒維持しましょう。
- ③ 息を吸いながらゆっくりとかかとを下ろします。
- ④ まずは10回行ってみましょう。

【効果】血流がよくなる。

むくみが解消する。

しっかり歩けるようになる。

【注意】かかとを上げた時、親指側に体重をしっかり乗せましょう。

第26回 ②

足を上げましょう

つま先が上を
向くように



手の指先が前を
向くように



【やり方】

- ① 両手を腰の後ろについて、右ひざを伸ばし、左ひざを曲げて座ります。
- ② 息を吐きながら右足のかかとを上げ、2秒維持しましょう。
- ③ 息を吸いながらゆっくりとかかとを下ろします。
- ④ まずは5回行ってみましょう。
- ⑤ 反対の足も同じように行ってみましょう。

【効果】膝の痛みが楽になる。

転倒予防。

歩くことが楽になる。

【注意】指先が前を向くように手を床に置きましょう。

かかとを上げた時、体が後ろに倒れないように気を付けましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）