

## 転倒予防（ふらつき予防編）

ふらつきの原因はバランス力の低下です。意識した片足立ちを行いましょう！



足の裏をしっかり床につける

椅子を支援にした状態で10秒間片足立ちをキープ

《STEP UP 編》

真っすぐ立つことを意識



一歩出して → 片足立ち3秒キープ

※不安な方はイス等につかまって行ってください。

## 日常生活の中で転倒予防！（座り方編）

転倒予防は普段の生活の中でも実践できます！  
座り方を意識することで転倒リスクを軽減！

《悪い例》足の裏が床にしっかりついていない…



かかと・つま先・内側



《良い例》



足の裏全体が  
しっかり地面に  
ついている

足の裏がしっかり地面についていないと、日常動作で転倒しやすくなります。

空いている時間に無理をせず、  
出来ることから始めてみましょう！