



転倒事故予防について(3回目)



転倒予防についてのシリーズ掲載も3回目となりました。このシリーズの記事は三宅産業医にご協力をいただき、令和7年7月号から掲載しています。

3回目となる今月号は転倒を予防する“ちょいトレ”を紹介します。自宅でも簡単にできるトレーニングなので、実践して転倒を予防しましょう。

この転倒予防についての記事は複数回にわたりシリーズ化して掲載します。今後も転倒予防に役立つ記事を掲載しますので、ぜひ引き続きご覧ください！

転びにくい“からだ”をつくるための ちょいトレ

足指グッパ

- 1 足指の間に手の指を入れて、広げます。
- 2 足首をぐるぐる回します。
(両足5回ずつ)
- 3 両足をそろえて、足指を開いたり閉じたりします。

できる人は、足の指でじゃんけんをするイメージで、グー・チョキ・パーを3回ずつ、つくってみましょう。

グー チョキ パー

身体教育医学研究所うんなん
運動指導士 松田 千歳 氏

転びにくい“からだ”をつくるための ちょいトレ

足指グッパ