

## 筋力をつける運動

### 踏ん張る力をつける体操

タオルや新聞紙を床に敷き、足の指で手前に手繰り寄せます。  
普段あまり使わない足裏の筋肉を鍛えましょう。



### もも上げ体操

背中を伸ばして、交互にもも上げ運動をします。  
上げたときにお尻が後ろに引けないように注意しましょう。



難しいときは



「立って体操するのは難しい」という方は、椅子につかまったり、座ったりして体操しましょう。  
回数は徐々に増やしていきましょう。

### 加齢とともに骨折しやすくなります



加齢とともに骨粗しょう症の危険性が高くなり、転んだときに骨折しやすくなります。

介護が必要となる原因の第4位は「転倒・骨折」(令和2年版高齢社会白書より)で、骨折による手術や入院をきっかけに介護が必要になることが多いです。

介護を受けずに元気に過ごすため、転ばないようにしましょう！

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

