



転倒予防体操！



みなさん、救急車を呼ぶケガの原因で一番多いものは何だとおもいますか？それは「**転倒**」なんです！
 毎日のちょっとした時間で、転倒を予防できるかもしれない運動があるとしたらどうでしょう？
無理をしない範囲で、ちょっとやってみませんか？

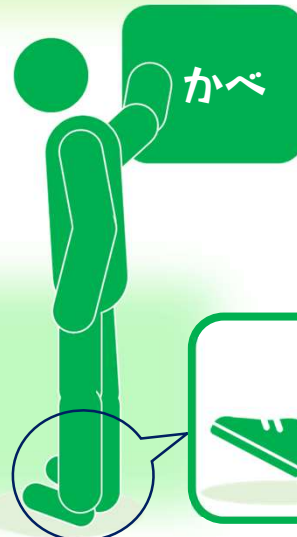


ポーズをとって7秒間そのまま止まってみましょう！



ランニングポーズ

まず軸足を決め、足と手はできる角度まで上げましょう（目標は90度、上げた「もも」と上腕（二の腕）が床と水平になるように）。手と足は別々の方を上げ、**よろけないように注意してください。絶対に無理はしない！**そして7秒間そのままの姿勢をキープしてみてください。左右両方のポーズを行いましょう。



つま先上げポーズ

壁に手をつけて、足は肩幅に開き背筋を伸ばして両方の「つま先」だけを上げてみましょう。お尻を突き出さないように意識して7秒間そのままの姿勢をキープしてみてください。



またわりポーズ

足は肩幅より半歩広めに開き、つま先は45度外側に向けます（膝とつま先が同じ方向）。膝に手をつけて背筋を伸ばしながらゆっくりと、**無理をせずに**腰をできるだけ落とし、そこで7秒間姿勢をキープして、ゆっくりともどきましょう。**膝や腰に不調がある方はやめましょう。**

体操監修：桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 櫻井智野風（さくらい とものぶ）教授

絶対に無理はせず、楽しみながらできる範囲でやりましょう！いすに座りながら行っても構いません。



減災FLAT



<https://www.gen-flat.com>

「いざ」という時のため、みんなにFLATな減災を目指して！

