

～自宅できる転倒予防体操～

Lo.Co. 訪問看護

立ち上がり



２０回



しっかり
お辞儀を
しましょう。

足首の曲げ伸ばし



足首
１０回ずつ



膝をしっか
り伸ばして

足のグーパー



１０回ずつ



指先を
大きく広げ
ましょう

かかと上げ



２０回



つま先に
力を入れ
ましょう

２セット