

# 「なかさん体操」転倒予防体操②

## 太ももの上げ下げ運動(左右10回×1セット)

【鍛える部分】 太ももの前の筋肉。

【効果】 転びにくくなります。

慣れたら、回数を増や  
していきましょう！



片足ずつ太ももをゆっくり上げ下げします。

1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下ろします。(右10回、左10回)

身体が後ろに倒れないようにしましょう。しんどい人は両手で椅子を持って  
身体を支えて行ってもよいでしょう。