



いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

転倒予防2

家庭でできるバランストレーニング

転倒予防は骨折予防です。

短時間で結構ですので毎日おこなってみてください。

両手は自由にさせていただいて

両足を揃えて10秒間立つ

両足を前後に揃えて10秒間立つ

片足で10秒間立つ

これらが楽にできるようなら

目を閉じて挑戦してみてください。

注意点 安全のため手すりなどの近くで行い

すぐにつかまることができるようにして下さい。

また、散歩の途中に

横向きや後ろ向きに歩いたり

線の上を歩いたりするのも効果的です。

バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2005/7号 捻挫応急処置2](#)

[2005/6号 捻挫応急処置1](#)

[2005/4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1.2号 ストレッチ2](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.