

health information

## 【転倒予防体操】



今回は、転倒予防

体操の一例をご紹介します。加齢とともに進行する身体強度や運動機能の低下の予防は、転倒災害の予防にも役立ちます。全身ストレッチ、平衡機能、敏捷性、下肢筋力の向上を目的とした5つの動作の繰り返しで構成されています。

### 1 つま先かかと立ち

4回×2セット



### 2 フォアードランジ

右足踏み出し2回→  
左足踏み出し2回×2セット



### 3 つま先タッチ

右足タッチ2回→  
左足タッチ2回×8セット



4

### サイドランジ

右足踏み出し2回→  
左足踏み出し2回×2セット



5

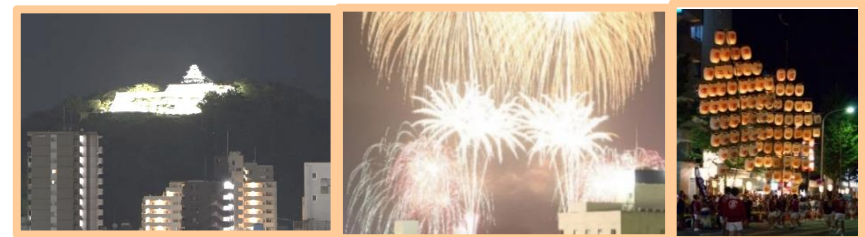
### 片足スクワット

右足2回→  
左足2回×2セット



## 米子の夏の思い出

今夏の米子は、米子駅の南北を繋ぐ自由通路「がいなロード」の開通、また米子の暑い夏を彩るがいな祭りは、50回を迎える節目の年となり多くの人でにぎわいました。



築城イベント バルーン米子城

がいな祭りの花火

がいな万灯

米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

米子市指定管理者 旭ビル管理株式会社

〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3

TEL 0859-23-5491 FAX 0859-23-3177