

# <転倒予防>

## 片足立ち

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]



股関節・膝関節を軽く曲げ  
背筋はまっすぐ

-パターン1-  
身体の前で片足を浮かせる



-パターン2-  
身体の横で片足を浮かせる

# <フレイル対策>

## 脚上げ運動

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

背筋はまっすぐ

姿勢をキープしたまま  
脚を左右交互に上げ下げする

手で軽く支える

