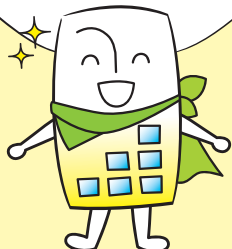


みんなで
行おう!

ビルメン体操

転倒
防止

- ★10~20秒を
2~3回
- ★息は止めず
- ★リラックスして



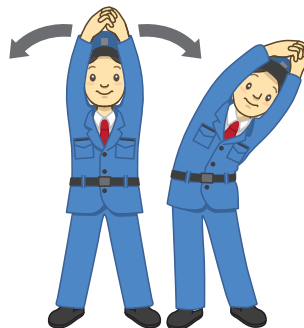
太もものストレッチ



足をクロスさせ前屈
(膝は曲げないで)



体幹のストレッチ



天井を雑巾がけ
する気持ちで、
上体を左右真横に
曲げましょう

ふくらはぎのストレッチ



後ろ足の
踵をつけて
膝を伸ばす

つま先立ち・かかと立ち

筋力アップですり足改善!

つま先、かかとを
順々に上げ下げ。
ゆっくり5秒キープ



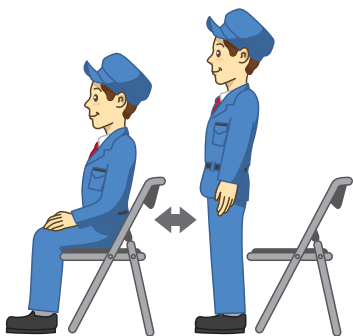
膝あわせ運動

膝の間に
タオル等をはさんで、
両膝を押し付ける



椅子スクワット

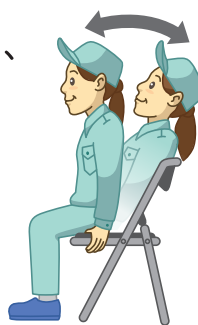
椅子にすわる ⇔ 立ち上がるを
くりかえす



椅子腹筋①

椅子に座ったままでお腹の筋力
アップ! 腹式呼吸とあわせて

椅子に浅く座る、
背もたれに
もたれる
⇕
起き上がるを
繰り返す



椅子腹筋②

椅子に座って足を上げ、
「ビル」の字を書く



毎日の体操で健康のレベルアップ!

「椅子からの
立ち上がり5回」が
14秒以上だと
⚠️「転倒高リスク」



お仕事前や休憩時間に
「ビルメン体操」を行い、
転倒を予防しましょう!

ビルメン体操を
動画で観よう!

