

### ③ 転倒予防で毎日いきいき



所要時間約 4 5 分

なんか最近つまずきやすくなったな...。なんて感じていませんか？

年を重ねても自分の足でしっかり歩けるように今から予防しましょう！



## 内容



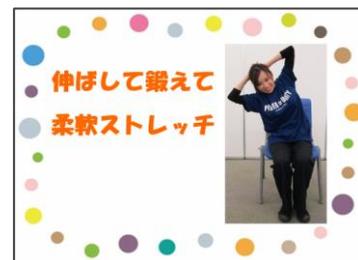
転倒による骨折を防ぐための2つのポイント。

- ①骨を強くする
- ②転ばないようにする



骨を強くするための食事。

ポイントを押さえてバランスよく食べることが大切。



柔軟ストレッチを実施。

転倒を予防する筋肉・バランスアップのための座ってできる柔軟ストレッチ・運動。



おなかの健康と骨の健康。

骨を強くして健康的に暮らすためにはおなかの状態が大切。

おなか元気の判断はウンチを見ること！