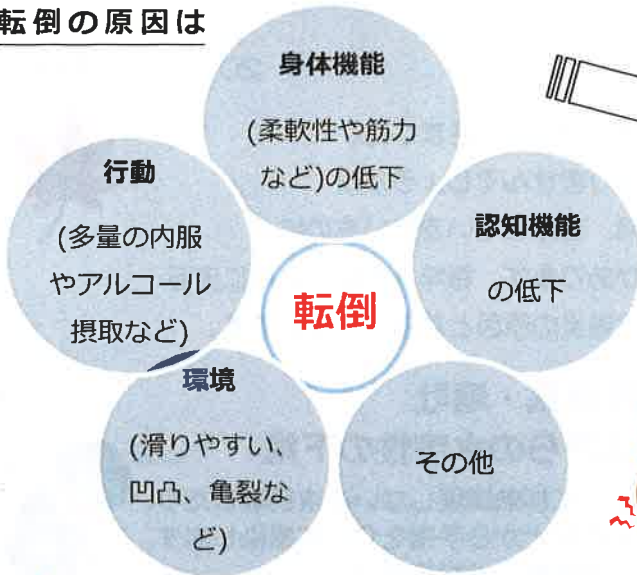


# 転倒予防について

## 転倒の原因は



身体機能の中でも・・・



足趾(足の指)の  
可動域・筋力

は、重要です！！



## 自宅でできる予防運動



最初は手の力でゆっくり行い、徐々に足の指にも力を入れ、最終的には足の指の付け根の力だけで曲げられるようになることが望ましいです♪



※足の変形(外反母趾など)や、痛みのない方が対象となる予防運動です

## 訪問看護ステーション東大前

## ◆ 空き情報 ◆

月	火	水	木	金	営業日は月～金ですが、患者様の状態悪化時など必要に応じて対応致します。 24時間連絡対応体制をとっています。
◎	◎	◎	◎	◎	



←Facebook も更新中です♪

〒113-0023 東京都文京区向丘1-12-4 ミセレニ白山101

電話：03-3868-2007 / FAX：03-3868-2008

Mail：info@h-toudaimae.jp