

転んだあと床から安全に 立ち上がれますか？



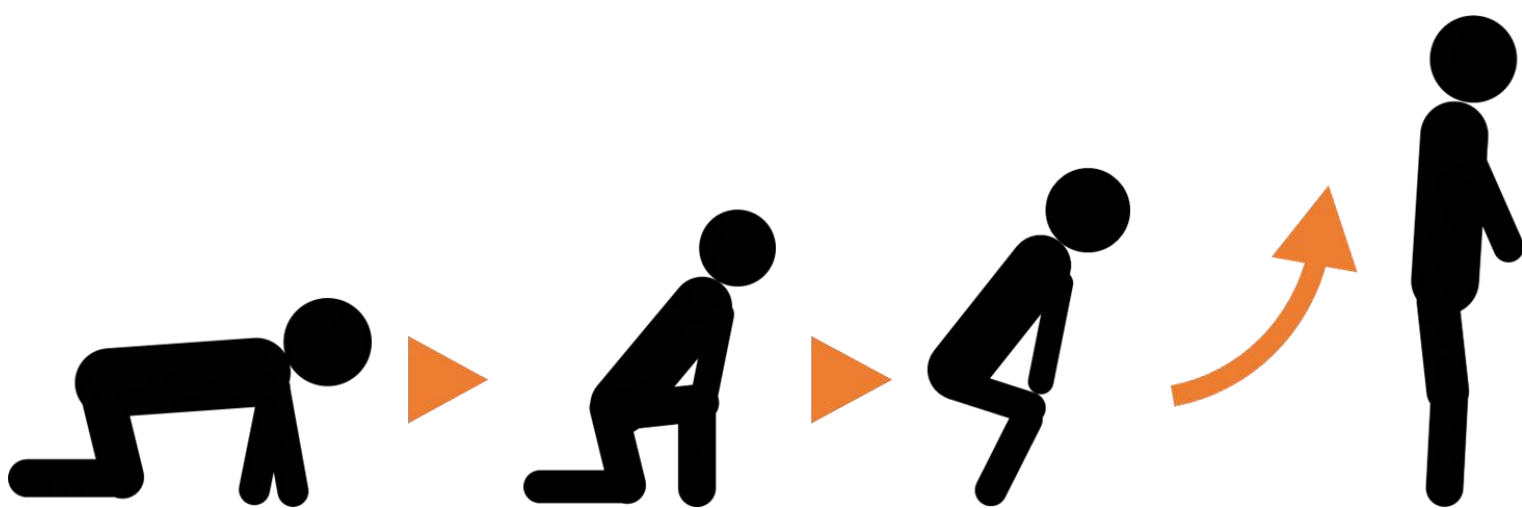
知っていますか？

- 転んだあとはパニックになりやすく、普段できる動きができなくなることがあります
- 日頃から意識して練習していることは、いざという時に落ち着いて行動に移せます

 関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY
リハビリテーション学部
准教授 浅井 剛

知ってほしいポイント

- 床から立ち上がる4つの動作について
- 動作のなかで、自分が苦手な動きを知る
- 立ち上がり方法を知っているだけで、いざというときに大きな違いがある



いざという時のために日頃から練習しましょう！