



## 転倒予防

転倒による怪我は予防することができます。バランスを改善することで転倒を防ぐことができます。筋力と柔軟性があれば重度の転倒を防ぐことができます。





安全で自立した生活を 保つために転倒予防に ついて理学療法士にお 気軽にご相談ください!



