

やってみよう！

おうちで簡単トレーニング

バランス能力をつけましょう！ **開眼片脚立ち**



1日3回行いましょう

- 床につかない程度に片足を上げます
- 転ばないように、イスや机など、つかまるものがある場所で行います

下半身の筋力をつけましょう！ **スクワット**

深呼吸するペースで、6~10回繰り返しましょう。



支えが必要な方は、机に手や指をつけて行いましょう

※痛みがある方は無理をしないようにしましょう

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます(つま先は30度ぐらいに開きます)
- 膝がつま先より前に出ないように注意しながら、おしりを後ろに引くようにして身体を沈めます

下半身の筋力をつけましょう！
膝の曲げ伸ばし

深呼吸するペースで、片足ずつ4~8回繰り返しましょう。



- 背もたれに背中を付けないように座ります
- 身体が反り返らないよう、ゆっくり膝を伸ばします

下半身の筋力をつけましょう！
もも上げ



- 背もたれに背中を付けないように座ります
- 身体が反り返らないよう、ゆっくり太ももを上げます