

足の筋力をつけよう！

1. 加齢による筋力低下が著しい筋肉を鍛えます。
2. 歩いたり、立つて行う動作の改善につながります。
3. 転倒を予防できます。

各5～10回を1～3セット ややきつく感じる程度までを目安

①ももを上げる



②足を後ろに上げる



③足を横に上げる



④つま先立ち



⑤椅子から立つ



注意しましょう♪

- ★反動をつけない
- ★ゆっくり行う
- ★体を傾けない
- ★下ろすときもゆっくりと
- ★痛みのない範囲で

