

筋力アップ！



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、立っ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



注意してくださいね！

- ★ 反動をつけない
- ★ ゆっくり
- ★ 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