

自宅でできる簡単な体操

～あいコムこうかで放送中～

①膝のばしの運動

椅子に座って行います。椅子からの立ち上がりや歩行、階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

足をおろした状態から、1・2・3・4で片方の足先を水平に近いところまで上げ、5・6・7・8でゆっくりおろします。

左右5回ずつ行います。



②立った状態でのかかとのあげおろしの運動

椅子の後ろに立って背もたれにつかまってください。

1・2でかかとをゆっくり上げて、3・4でゆっくりおろします。

連続で10回行います。



③立った状態で太ももをあげる運動

ふらつく方は椅子の背もたれにつかまってください。

1・2・3で膝を腰の高さまでゆっくりあげ、4・5・6でゆっくりおろします。

左右5回ずつ行います。

