

自宅でできる4つの運動



回数は、体力や体調に合わせて実施してください。

つま先をあげる運動

つまずきを予防！！



- ① 椅子に座り、足を少し前に出す。
※背もたれから、背中を離し
姿勢よく座りましょう！！

- ② 片足ずつ、ゆっくりとつま先を
あげ、ゆっくりとおろす。

片方ずつ、ゆっくり！！目標20回

かかとをあげる運動

ふくらはぎを鍛えて
歩幅アップ！！



- ① 椅子や机を支えに立つ。

- ② 両足のかかとを上げられる範囲で
ゆっくりあげ、ゆっくりおろす。

ゆっくり！！目標20回

片足立ち

歩く時のふらつき軽減！！



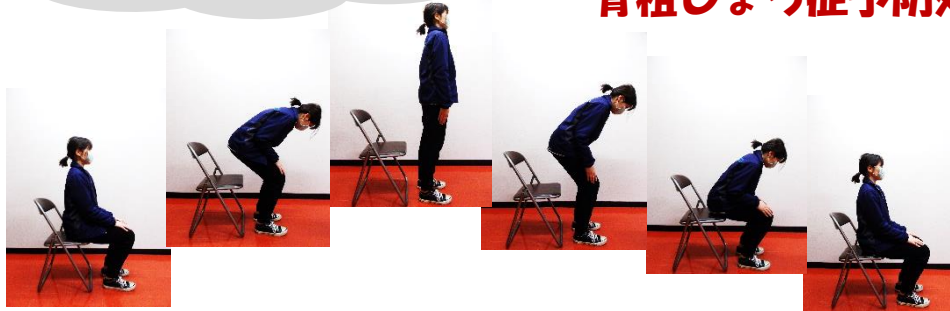
- ① 椅子や机に片手を支えに立つ。
※ふらつきなどがある場合は、
両手を支えに立つ。

- ② 手で支えている側と反対側の
足をあげる。「10」ゆっくり数
えましょう。

片方ずつ、ゆっくり！！目標10回

椅子からの立ち上がり

足腰の筋力増強&
骨粗しょう症予防効果



- ① 椅子に浅く腰かけ、おじぎをしながら、ゆっくり立ち上がる。

- ② 座る時は、ゆっくりおじぎをしながらお尻をつけ座る。

ゆっくり、目標20回！！