

Step

3

継ぎ足運動

■各10秒

レベル 1

手は腰



レベル 2

手は肩



レベル 3

手はバンザイ



つま先とかかとを一直線上に合わせ、**1**手を腰に置き真っ直ぐ立つ
余裕があれば、**2**手を肩に置き保持する
さらに余裕があれば、**3**手をバンザイする
※よろけて倒れそうになる前に足を崩しましょう

フラフラ~よろよろ~を予防する バランス力UP運動

すぐにできる！
おうち体操
第5回

Step

1

お尻浮かせ運動

■20回



椅子から落ちない程度にお尻と足を浮かせて遠くに手を伸ばす。お腹周りに力を入れて、左右ゆっくりと繰り返しましょう

Step

2

片足立ち

■30秒



苦手な方は
こちら

or



手を腰あるいは手すりにつかまり、片足を持ち上げる。
下腹部に力を入れて、真っ直ぐ立つ