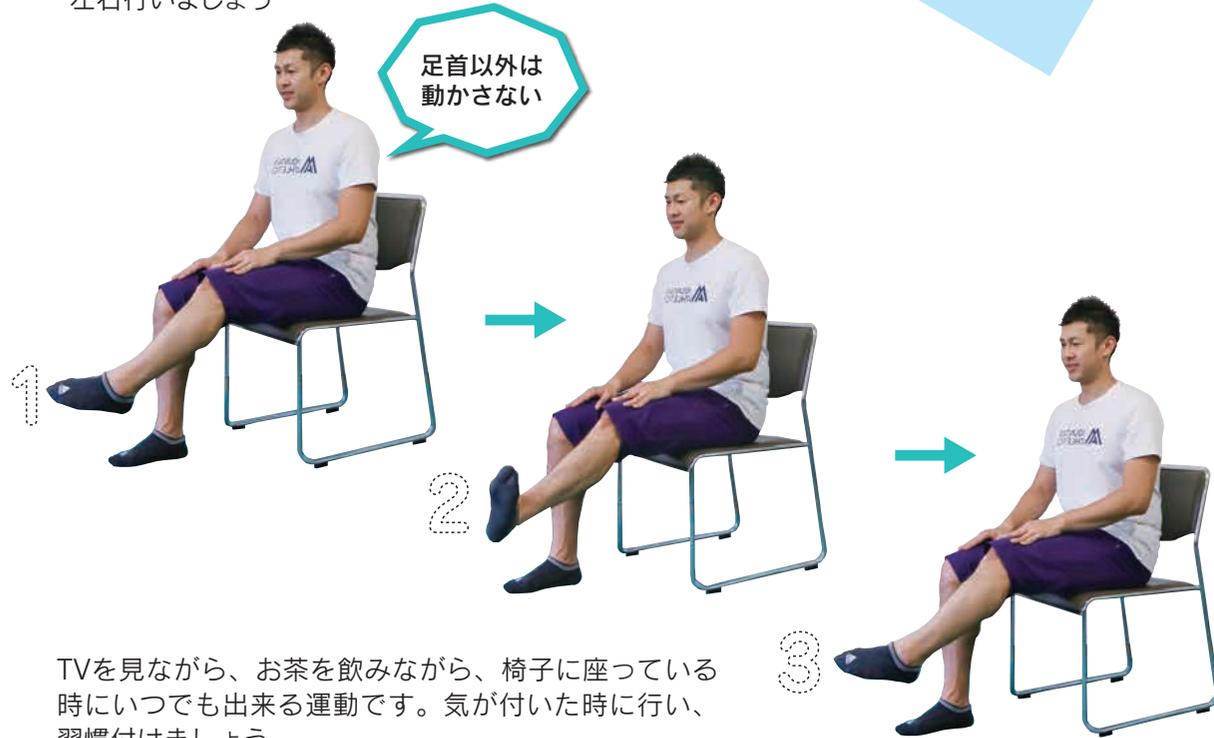


Step 転倒予防のために…

3 つま先で1～10の数字を書く (足関節の運動)

片足を持ち上げ、足首を使ってつま先で1～10まで数字を描くように動かす左右行いましょう



TVを見ながら、お茶を飲みながら、椅子に座っている時にいつでも出来る運動です。気が付いた時に行い、習慣付けましょう

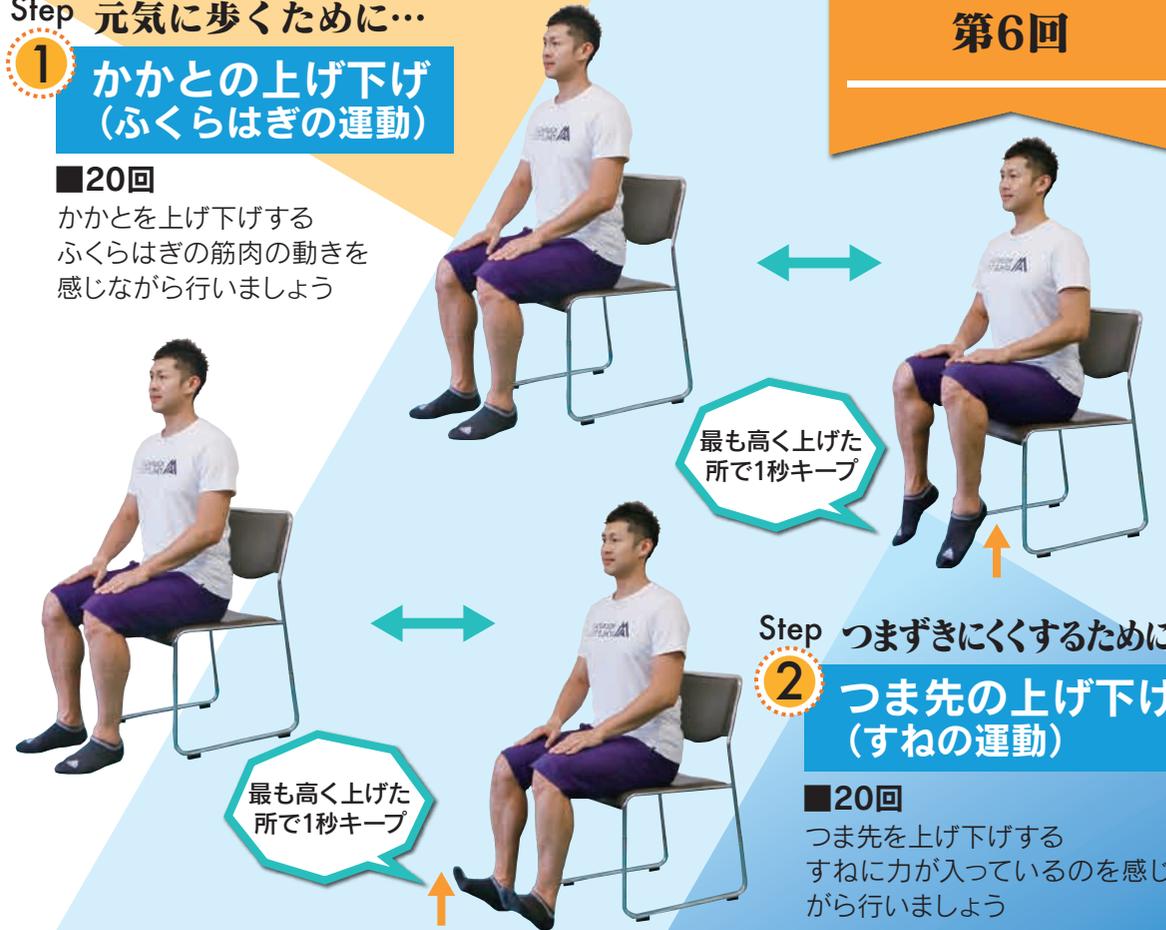
足を鍛えよう!!

Step 元気に歩くために…

1 かかとの上げ下げ (ふくらはぎの運動)

■20回

かかとを上げ下げするふくらはぎの筋肉の動きを感じながら行いましょう



Step つまずきにくくするために…

2 つま先の上げ下げ (すねの運動)

■20回

つま先を上げ下げするすねに力が入っているのを感じながら行いましょう

すぐにできる!
おうち体操
第6回