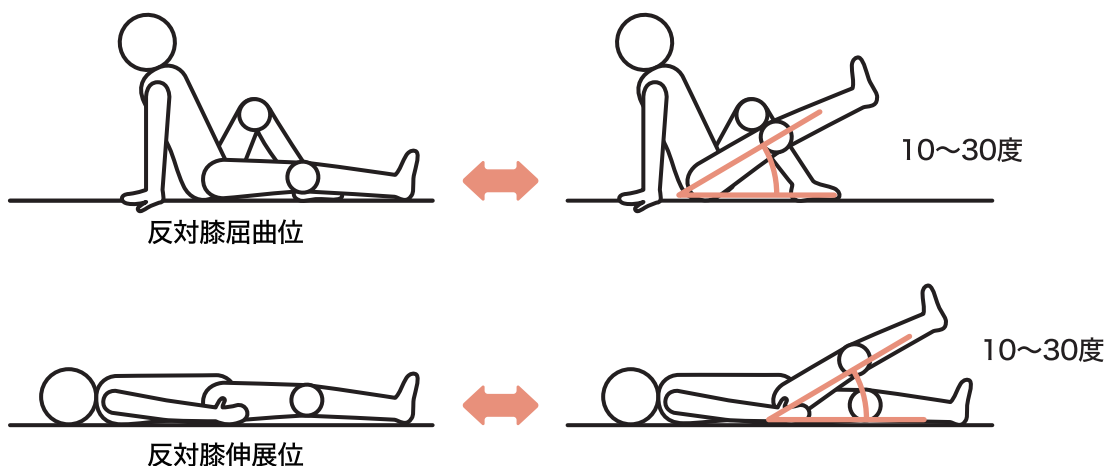


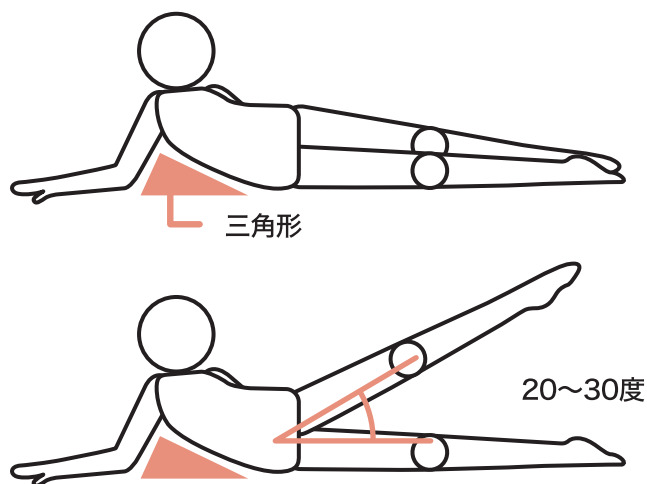
SLR (大腿四頭筋訓練)

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット



股関節外転筋訓練

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

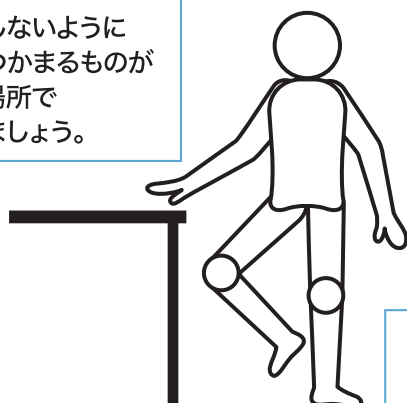


膝挙げ運動

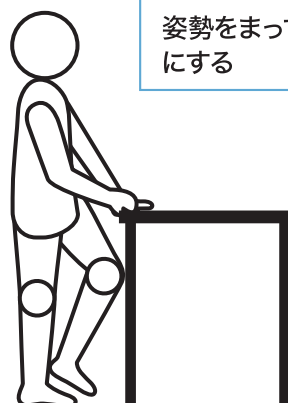
バランス能力をつける

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

転倒しないように
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。



姿勢をまっすぐ
にする



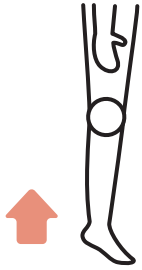
踵上げ運動

ふくらはぎの筋力をつけます

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

1

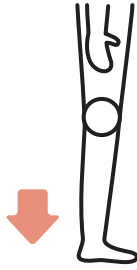
両足で立った状態で踵を上げて…



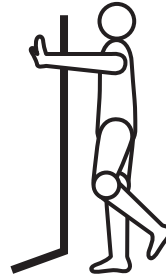
繰り返し

2

ゆっくり踵を降ろします。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。



ハーフスクワット

下肢筋力をつける

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

1

足を肩幅に広げて立ちます。



2

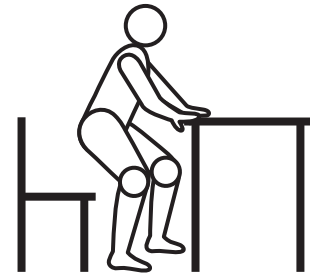
お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

45~90度



スクワットができない場合

椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

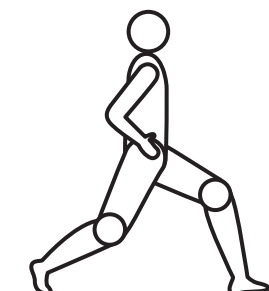
1

腰に両手をつけて両脚で立つ。



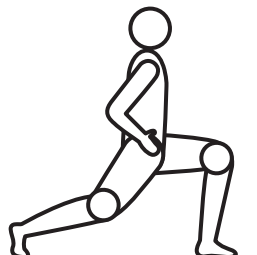
2

脚をゆっくり大きく前に踏み出す。



3

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。



4

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

