


おうちで動こう!!!



つま先・かかと上げ下ろし
(目安 各20回)



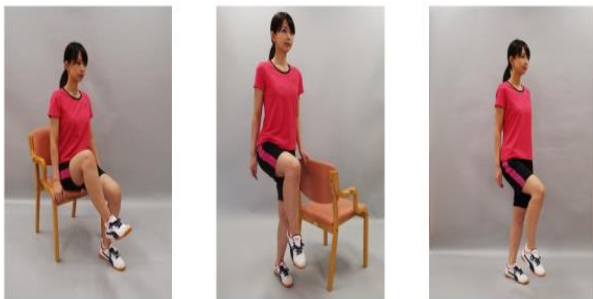
つま先: すねに力を入れながらつま先を引き上げる
かかと: ふくらはぎに力を入れて、ゆっくりと下す

立ち上がり (目安 10回)



- ・前かがみ、膝を曲げて体重をつま先にのせる
- ・斜め前に立ち上がるように意識する
- ・お尻→体幹の順番で上げるようにする

足踏み (目安 交互に20回)



- ・体調に合わせて、椅子・つかまり立ち・自立の体勢で行う
- ・大きくももを上げるように意識する。
- ・つま先を上を引き上げながら行う。

両手上げ (目安 10回)



- ・もも⇨頭⇨真上へと順番に上げていく
- ・慣れてきたら350ccのペットボトルを持って

★1日3～4セット行うとよい効果的です!!



適度に
体を動かして
元気に過ごしま
しょう!!

作成：作業療法士 亀山

長田地域包括支援センター