

朝日ちょこっと体操 第10回「家でできる筋トレ」

落ちやすい下肢の筋力トレーニングをしてみましょう

準備 ふくらはぎをほぐす(左右)

*ふくらはぎを軽くつかんで足首を上げ下げします



準備 太ももをほぐす(左右)

*棒やラップの芯などで太ももをほぐします



太ももの前面、内側、
外側を行います

足の付け根の運動

*骨盤をを起こして座骨に体重が乗るようにします

*この状態で足踏みをします

*大変な人は椅子の座面を持って体を支えます



*棒のない時は手で筋肉をつかんでずらす感じでほぐします



太ももの運動(左右 10秒ずつ)

*骨盤をを起こして膝をぴんと伸ばします

*この状態で10秒頑張ります



*できる方は足先の上げ
下げをしてみましょう。



ふくらはぎの運動

*台などにつかまって立ちます



*「1」で踵を上げます



*「2. 3. 4」で、3秒かけてゆっくり踵をおろします



毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう!

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話99-2251