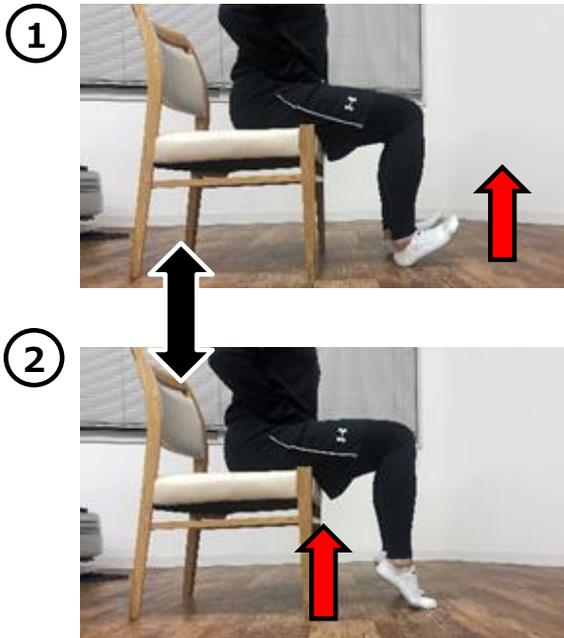


椅子に座りながら！ 歩く為のトレーニング！その1

家にいるときに少しでも空いた時間はありませんか？
もしあるのであれば外で元気に歩くためのトレーニングを短い時間でやってみましょう！

【つま先・かかと上げ（座位）】



やり方

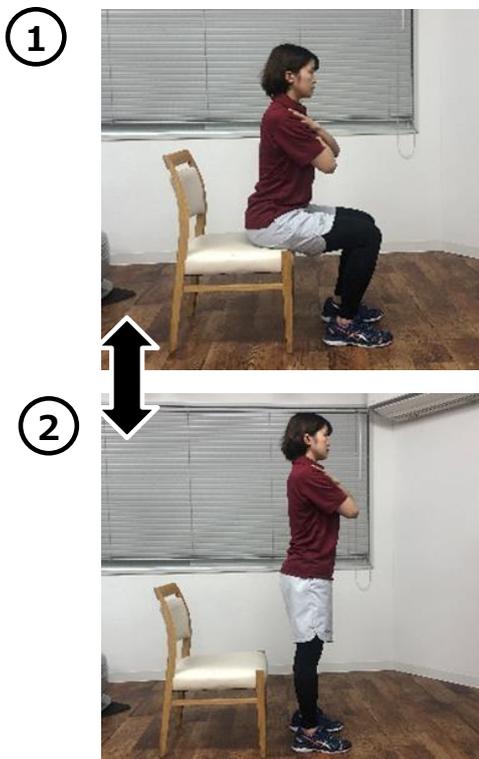
- ①椅子に座り、足裏を付けた状態で、つま先を天井に向けるように上げます
 - ②続いて、足の指全体を使いながらかかとを上げていきます
- ①～②を交互に繰り返しましょう

※反動を使って上げないように注意！
◆10～20回を2～3セット行いましょう

効果

- ・つま先・かかとを上げる為の筋力UP
- ・足を上げる事で転倒防止に繋がる！

【スクワット（椅子あり）】



やり方

- ①腰幅程度に足を開き、椅子に座る
- ②胸を張った状態で、しっかり足に体重をかけ、足の裏でしっかり床を押しながら立ち上がる。直立したら、ゆっくり椅子に座る

※膝がつま先より前に出ないように注意！
膝とつま先の方向を合わせた状態で動作をする
◆10回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・下半身全体の筋力強化
- ・下半身の安定

