

# 自宅でカンタン！ 歩く為のトレーニング！

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！

## 【足上げ（座位）】

①



②



### やり方

- ①椅子に浅めに座ります  
胸を張ってお腹に力を入れておきます
- ②膝の角度を90度にして、膝を真上に上げる  
イメージで、左右交互に動かします

※足を上げた際に、上体が丸くならないように  
姿勢を常に意識しておこないましょう！  
◆10～20回を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・足を上げる筋力強化！
- ・足を上げる事で転倒防止に繋がる！

## 【足上げ（立位）】

①



②



### やり方

- ①胸を張り、直立姿勢を取る  
その状態で腕を前に伸ばす
- ②腕を出した位置まで足を上げて手に触れる  
最初は低い位置から始め、慣れてきたら徐々に  
上げていく

※足を上げた際に、上体が後ろに倒れないように！  
◆10回程度を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・足を上げる筋力強化！
- ・足を上げる事で転倒防止に繋がる！

