

# 筋力アップ体操

～フレイルを予防しよう！～

## もも上げ運動（腸腰筋）

### ポイント

イスに座った姿勢で、足踏みをおこないます。  
腕を振りながら、足を左右交互にゆっくり上げます。



## 足の横上げ運動（中殿筋）

### ポイント

イスの背もたれ等を両手でつかんで立ちます。  
「1, 2, 3, 4」で右足を横に上げます。「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします。  
右足が終わったら、左足も同様に行います。



## 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

### ポイント

イスに座った状態で、膝を伸ばして足を前に上げていきます。  
「1, 2, 3, 4」で右のひざをゆっくり伸ばします。  
「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします。  
右足が終わったら、左足も同じように行います。



## つま先・かかと上げ運動（前脛骨筋・下腿三頭筋）

### ポイント

イスに座った状態で、ゆっくりかかとを上げます。「1, 2, 3, 4」元に戻します。  
次に、ゆっくりつま先を上げます。「1, 2, 3, 4」元に戻します。

