

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

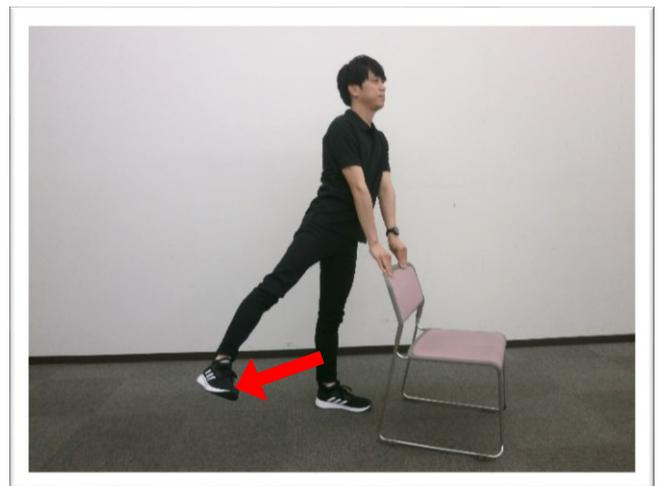
イスに座った姿勢で、足踏みをおこないます。
腕を振りながら、足を左右交互にゆっくり上げます。



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。

