

すぐできる！

# ちょっとエクササイズ

○基本 10回／1セットを2～3セット

○**疲労**や**痛み**の無い範囲で無理せずに。**ゆっくり**行いましょう。

## モモ上げ

効果：転びにくくなる



- ・椅子に座って背筋を伸ばします。
- ・体が後ろに倒れないように気を付けながら交互にゆっくりと腿上げをします。

## 膝伸ばし

効果：立ち上がり、階段昇降が楽になる



- ・椅子に座りやや深めに腰かけます。
- ・膝がまっすぐになるまでしっかり力を入れて伸ばします。つま先も上がると更に良いです。

## つま先上げ

効果: つまづきにくくなる



- ・しっかりと腰かけ足を膝の真下もしくは少し前に出します。
- ・踵を支点に足首を曲げつま先を持ち上げます。

## 足の横開き

効果: ふらつき軽減



- ・椅子にしっかりと座り股関節を横に開いたり閉じたりします。
- ・つま先はなるべく前に向けておくと良いです。

毎日ちょこっとを続けて、元気な脚をつくりましょう

