

すぐできる！

# ちょこっとエクササイズ

○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。

## スクワット

効果：立ち上がり、階段昇降が楽になる



・踵を地面にしっかりとつけ後ろに座るようなイメージでお尻を下げます。

・お尻を下ろす際に膝が足よりも前に出ないように注意しましょう。

## 踵上げ

効果：循環が良くなりむくみが改善する



・支持物につかまり、踵をゆっくりと持ち上げます。

・しっかりと持ち上げた後は下ろす時もゆっくりと戻します

## 横上げ

効果：ふらつきが軽減する



- ・支持物につかまり体を真っ直ぐに保ちながら足を横に持ち上げます。
- ・体が横に倒れやすい運動なので股関節を意識して行いましょう。

## 足踏み

効果：転びにくくなる



- ・支持物につかまり体を真っ直ぐに保ちながら、その場で足踏みをします
- ・足の上げ下げをゆっくり行うとより効果的です。

毎日ちょこっとを続けて、元気な脚をつくりましょう

