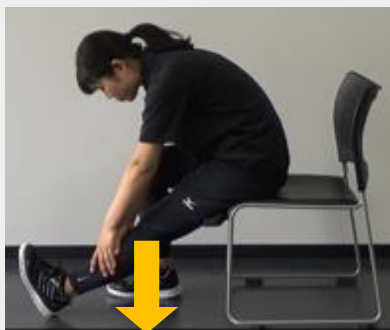


自宅で出来る！おうちリハビリ！～下半身(座位・立位)編～

屋外での活動が減っても、屋内で運動することで筋力・体力の維持が出来ます。
自宅でも簡単にできるメニューで、家の中でも身体を動かしましょう！

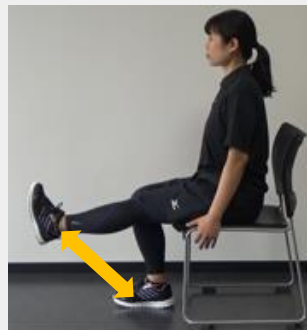
(1)膝のストレッチ



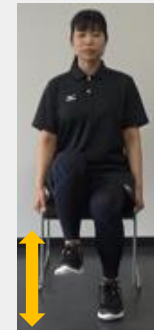
(2)ふくらはぎのストレッチ



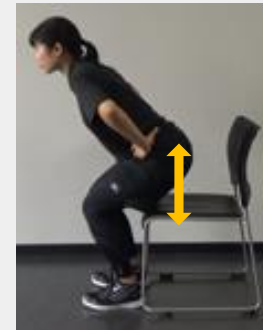
(3)膝伸ばし



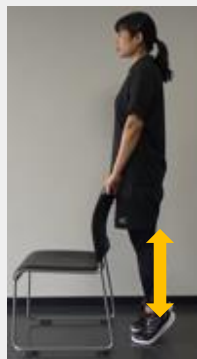
(4)足踏み・座位



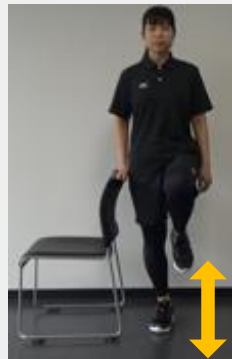
(5)立ち座り



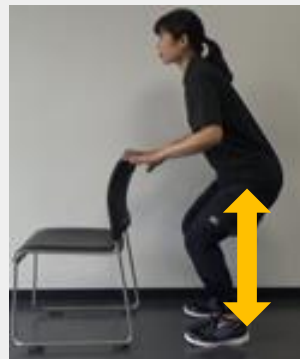
(6)踵上げ



(7)足踏み・立位



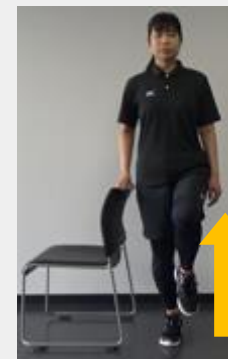
(8)スクワット



(9)脚横上げ



(10)片脚立ち



<ポイント・注意点> 目安の回数：各運動10回

- ・姿勢が崩れないように注意し、息を止めず数を数えながら行いましょう。
- ・運動中は転倒に注意し、無理のない程度に実施しましょう。
- ・体調の悪い時は無理をせず、痛みなどの症状が増す運動は控えましょう。
- ・主治医から制限されている運動は実施しないで下さい。

～こんな方へおススメ～

- ✓ 筋力強化やバランス改善を目的にしている方
- ✓ 立ち上がりや歩行の安定を目指している方
- ✓ 自宅でも積極的に運動したい方

