

ゆっくり足踏み



お腹周り

出来るだけ
ゆっくり行くと
効果的です！

椅子に座って！！

ふくらはぎ・すね



ゆっくりとかかとを上げる（４秒）
おろす（４秒）



ゆっくりとつま先を上げる（４秒）
おろす（４秒）

自宅d eかんたん筋トレ

ポイント！

- 数をかぞえて息を止めないように！
- 反動をつけずにゆっくりおこないましょう。

無理のないよう
ゆっくりと左右10回程度
行ってね！



膝の曲げ伸ばし
（太ももの前）



ゆっくりと伸ばします（４秒）
ゆっくりと元にもどします（４秒）

介護予防

