

皆さん、歩く速度が遅くなっていませんか？

65歳以降では歩行速度が遅くなり、バランス能力も大きく低下します。

足の筋肉を鍛え、歩行能力の向上と転倒予防を行いましょう。

POINT

- ① 各運動をゆっくり5回1セットとし、2～3セット行います。
- ② 体はまっすぐに安定させて行います。
- ③ 痛みが出る運動はさけましょう。

- 1** 大腿四頭筋強化
足首をを起こしながら
膝を伸ばす



- 2** 立ち上がり
椅子からゆっくり
立ち上がる



- 3** 下腿三頭筋強化
つま先立ちをする



- 4** 股関節外転
足を横に開く



- 5** もも上げ
膝を上げる



- 6** 股関節伸展
足を後ろに引く

