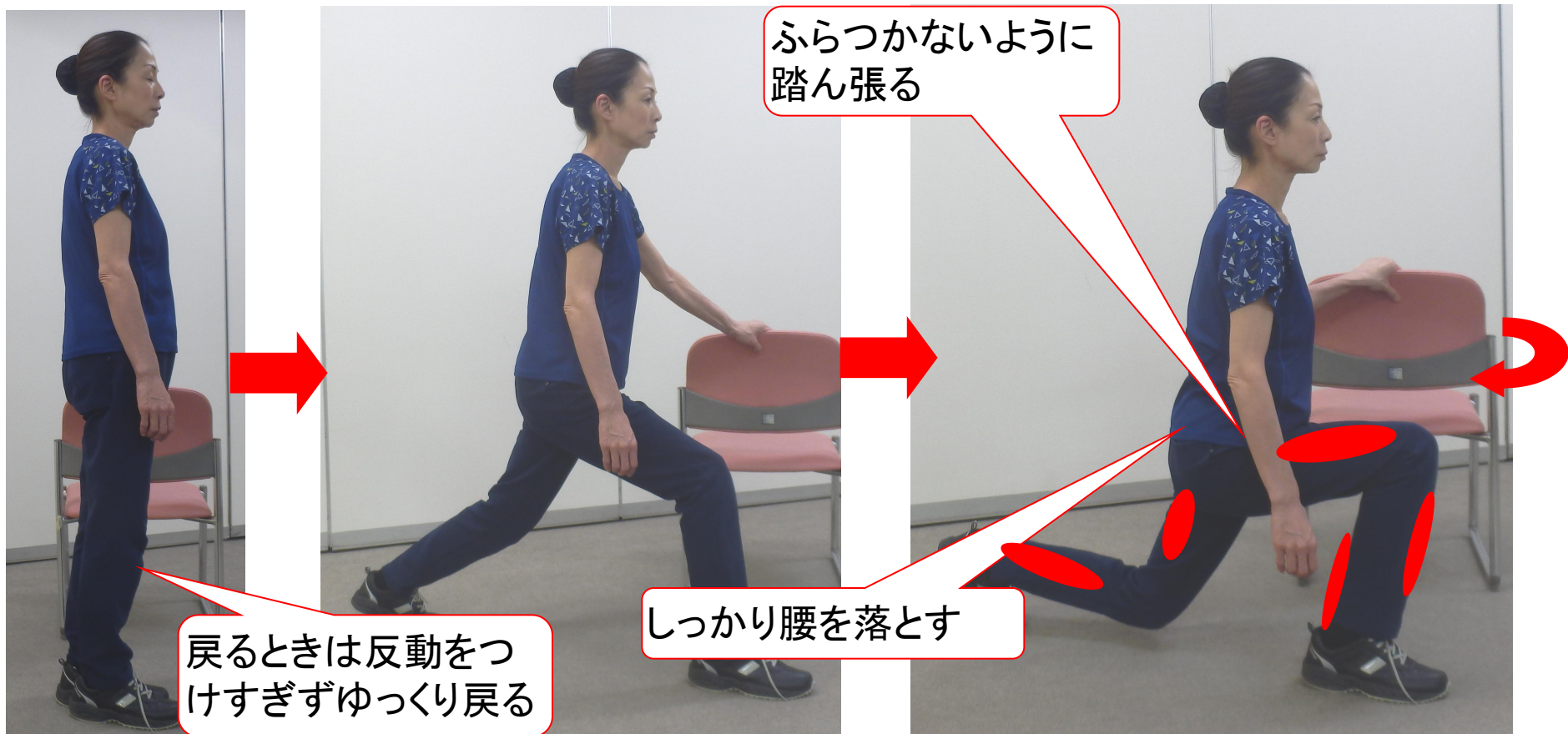


下肢の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

立つ、座るときに使う筋肉。寝たきり予防につながる



支えを持って立つ。

片足を大きく一歩踏み出し、身体を支える。ゆっくり足を戻す。反対側も行う。片脚ずつ行う。