

もも上げ運動

股関節やお腹まわりの筋肉を鍛え、歩行や立ち上がりを楽しめます。
また、つまづきを減らすのに役立ちます。

ポイント

- ・背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。
- ・反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

1 椅子に浅く座り、
背筋を伸ばします。

2 片方の太ももを、
ゆっくり持ち上げます。
つま先は軽く持ち上げます。

3 2～3秒止め、ゆっくり戻します。
反対側も同様に行います。



注意点

- ・痛みが出る場合は無理をしないようにしましょう。
- ・転倒しないよう、安定した椅子で行いましょう。
- ・ふらつきがある方は、机や手すりに手を添えて行いましょう。

回数の目安

左右それぞれ10回を1～3セット

頻度の目安

1日1～2回を目安に行いましょう。

体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。