

『コロナ』に負けるな！



自宅で“簡単に”できる“運動”を

『理学療法士』がご紹介！



【理学療法士】

健康維持や転倒を予防するには、自宅でも運動を行うことがとても大切です！

### ～運動のやり方・注意点～

- ◇カラダの調子に合わせて、10回程度から始めましょう！
- ◇痛み等がある時はご自身で判断し、すぐにやめましょう！
- ◇無理せず、転倒に気を付けて安全に行いましょう！

運動や生活で不安なことがありましたら、  
お気軽にお問合せください！

048 - 547 - 4165

ふきあげ翔裕園

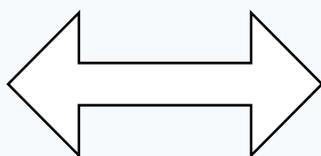
リハビリ特化型デイサービスセンター

# 歩くときに重要な筋肉を強化！

## 👉 膝の曲げ伸ばしの運動！ (10回程度から開始)



膝の曲げ伸ばしを  
繰り返しましょう！



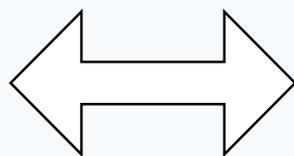
太ももの  
筋肉



## 👉 足を後ろに上げる運動！ (10回程度から開始)



お尻の  
筋肉



足の上げ下げを  
繰り返しましょう！



# 足の循環を良くする運動！

👉 つま先立ちの運動！ (10回程度から開始)

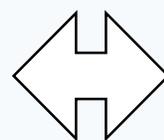
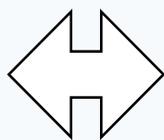
つま先立ちを  
繰り返しましょう！

ふくらはぎの  
筋肉



# カラダ全身の運動をしよう！

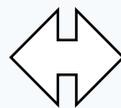
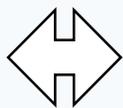
👉 手足をひねる運動！ (10回程度から開始)



交互に肘と膝を近づけ、  
カラダをひねる運動をしましょう！

## 足踏み運動！

ふらつきに  
注意しましょう！



## 健康の秘訣！

**転倒する前に！  
体力や筋力が落ちる前に！  
運動をしっかりと行いましょう！**

カラダのことや運動でお悩みがありましたら、  
お気軽にご相談ください！



**048-547-4165**

ふきあげ翔裕園  
リハビリ特化型デイサービスセンター