

ながらリハビリ（歯磨き）

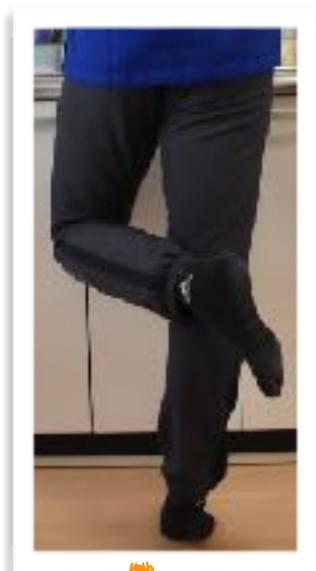
ふくらはぎを強化



回数：20回2セット

ふくらはぎを鍛える運動

歩行路の推進力に関わったり
第2の心臓と呼ばれる
歯磨きと同じくらい重要な筋肉



ワンポイントアドバイス

片足で行うと負荷量UP!!
チャレンジしてみてください

チェックポイント

親指の付け根で押し出すイメージで



太もも・おしりを強化

回数：15回2セット

太ももを鍛える運動

立ち上がり、歩行、階段昇降など
様々な日常生活場面使われる
歯磨きと同じくらい重要な筋肉



チェックポイント

- ・膝は90度まで曲げる
- ・つま先と膝は同じ方向
- ・膝がつま先を超えない

おしりの外側を強化

回数：10回2セット

おしり外側を鍛える運動
歩行中の側方への安定性を生み出す
歯磨きと同じくらい重要な筋肉

チェックポイント

- ・足は真横に持ち上げる
- ・赤丸の部分を意識
- ・つま先は正面を向ける

