

みとよ元気運動塾

自宅での運動プログラム

みんなで始めよう！
レッツ！あげあげ体操

1234で上げて、
5678で下げます。

目安は左右5回ずつ。

老化は足から！運動は3つ！ 明日の自分の為に今日から始めよう！
自分のペースで無理のない範囲でゆっくり動かしましょう。息を止めないでね。

①太もも上げ

(椅子に座って)



②片足上げ

(椅子に座って)



③かかと上げ

(立って危なくないよう手で支えましょう)



・椅子は重くて丈夫なもの、安全なものを選んで行いましょう。 ☆ポイントは上げた足をゆっくり下ろすことです！

三豊市地域包括支援センター

片足上げ、かかと上げ、太もも上げ