

# おすすめトレーニング

## ○足首の運動

つま先上げ、かかと上げをそれぞれ20回

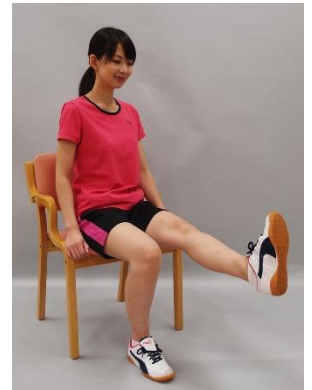
※立って行う場合はつかまりながら  
行いましょう



## ○ひざ伸ばし

椅子に浅く座り、姿勢を正して片足の膝を伸ばしてキープ

10~20秒×10回



## ○スクワット

足を肩幅に開き、つま先をやや外側に

ひざが前に出すぎないように

4秒かけてお尻を後ろに落とし

4秒かけて戻る

10回



## ○天気のいい日は人混みを避けて散歩をしましょう

しりとりをしながら歩くのもおすすめです

※体調が悪いときは無理せず休みましょう

※痛みが出ない範囲で行いましょう

