

おすすめトレーニング

○太もも裏のストレッチ

腰痛予防にも！

椅子に浅く座り、片足を伸ばす

つま先を手前に引きながら上半身を前に倒す

左右20秒×2回



つま先は手前に

○片足立ち

安定した物につかまりながら片足を上げる

顔を上げ姿勢よくキープする

左右1分ずつ



つかまりながら
行いましょう

○足あげ（横）

安定した物につかまりながら

4秒かけて足を横に上げ

4秒かけてゆっくり戻す 左右10回ずつ

※つま先は正面を向けたまま行いましょう



つま先が外に向
かないように

○天気の良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

※痛みの出ない範囲で行いましょう

