

～自宅でじゆう(GU)体操やってみよう！～

第7弾

朝・晩涼しくなり、運動しやすい季節になってきました。
意識して運動する時間を作り転倒予防・介護予防に努めましょう！！

足の筋力強化①

*腰幅に足を開いて
両手で膝を押さえる。



手で押さえる



手で押さえる

足は開く

両手は足を閉じるように力を入れ、
両足は膝を開くように力をいれる。

(5秒×10～20回)

ゆっくり

1,2,3,4,5秒

数えます！

足の筋力強化②

*膝を伸ばして
交差させる。



上の足は下に下げるように、
下の足は上に上げるように力をいれる。
(5秒×10～20回)

注) 猫背にならないように背筋を伸ばして行いましょう。