

② 自宅周辺は問題なく歩けた方へ

じっとしていると体力が落ちます。

5分以上の歩行(散歩)を続け、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。

◆ ストレッチ

 の部位を意識して
行いましょう

- 運動の前後に整理体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根



ももの付け根、ふくらはぎ

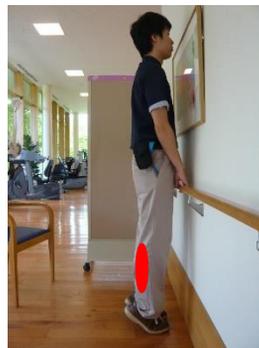
◆ 運動

体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう。

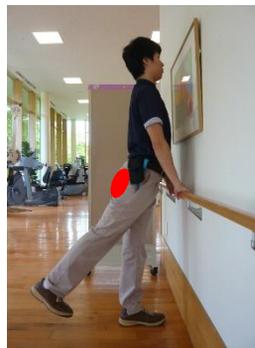
各運動 10回ずつ×3セット 1日:2～3回



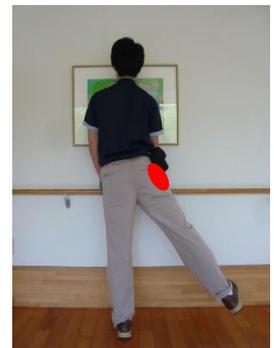
スクワット



かかと上げ



足あげ(後ろ)



足の外開き