

チャレンジ！ 自宅で改善トレーニング

片脚立ち

目的

足裏や体幹・足腰の筋力を刺激して、転びにくい体づくり！
しっかり歩く、片脚立ちで靴下を履くことができる！

1日 2回実施してみましょう！
何秒できるかチャレンジ！
長くできればできるほど良いです！

やり方

<初級>

両手で椅子に捕まって片脚立ちをします



<中級>

片手で椅子に捕まって片脚立ちをします



<上級>

椅子に捕まらなくて片脚立ちをします



しっかり膝を伸ばして
行いましょう！
体が反ったり、丸くなっ
たりしないように注意し
ましょう！

スクワット

目的

足腰を強くして、転びにくい体づくり！
握力は全身の筋力と関係があるため、全身の筋力を高めるのに有効なトレーニング

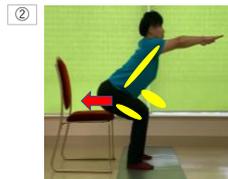
1日あたり 10回×2セット 実施！
多くできる方は20回にチャレンジ！

やり方 ※膝が痛い方は、できる範囲で行いましょう。

①両手を伸ばして、立ちます。



②「お尻を突き出す」イメージでゆっくり座りましょう。



4秒 かけて 座り
4秒 かけて 立ちましょう！

③「指先で壁を押す」イメージでゆっくり立ちましょう。

