

骨太けんこう体操

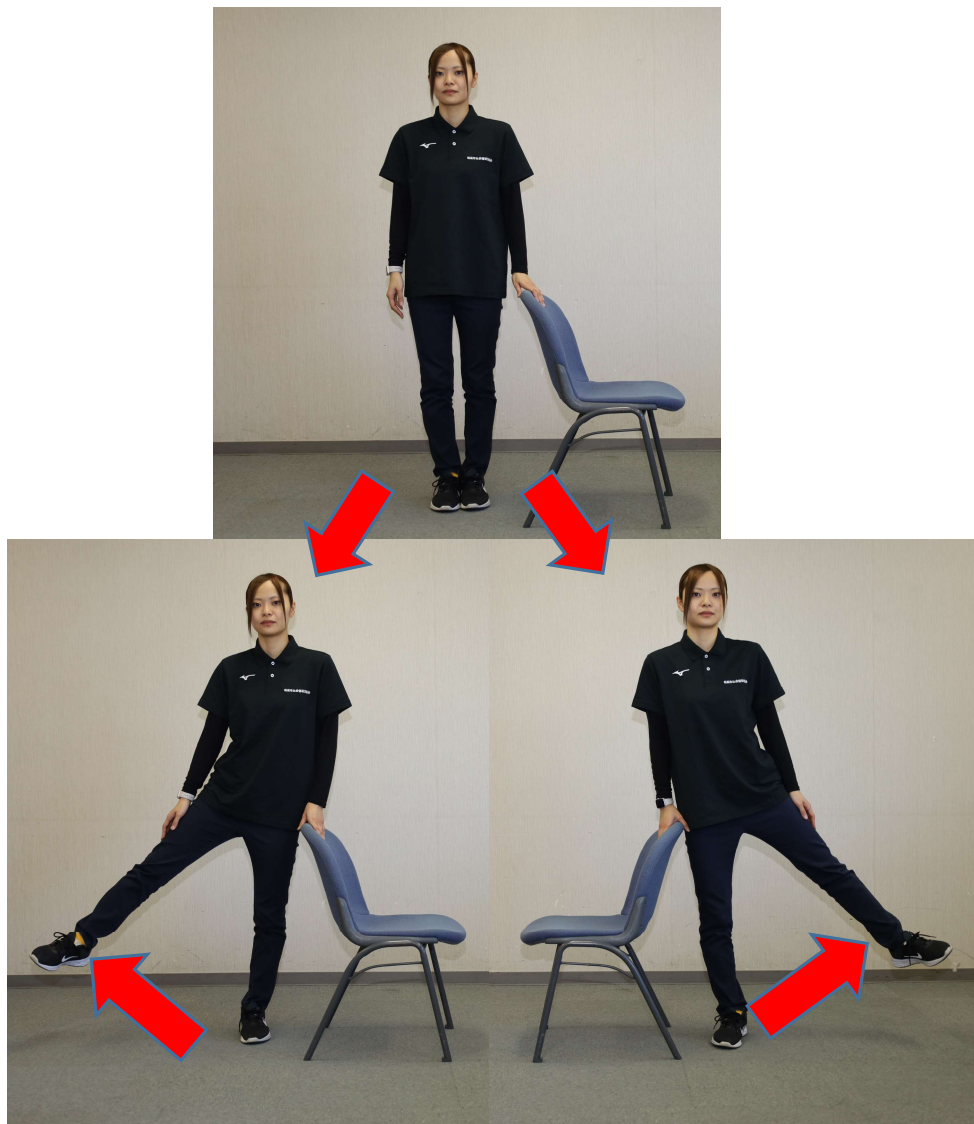
体操 8 片足上げ



※立って行います。左右で1回とし、5セット行います。

目的：片足で股関節の筋肉を鍛えることで歩行能力・バランスの向上

ポイント：体が横に倒れたりせず、体の真横で足を広げるように意識して行いましょう。
椅子を支えに使用して安全に行ってください。



椅子に掴まって立ち、1、2、3、4で右脚を真横に開き、5、6、7、8で閉じて元に戻します。

次に左脚も同様に、1、2、3、4で開き、5、6、7、8で元に戻します。