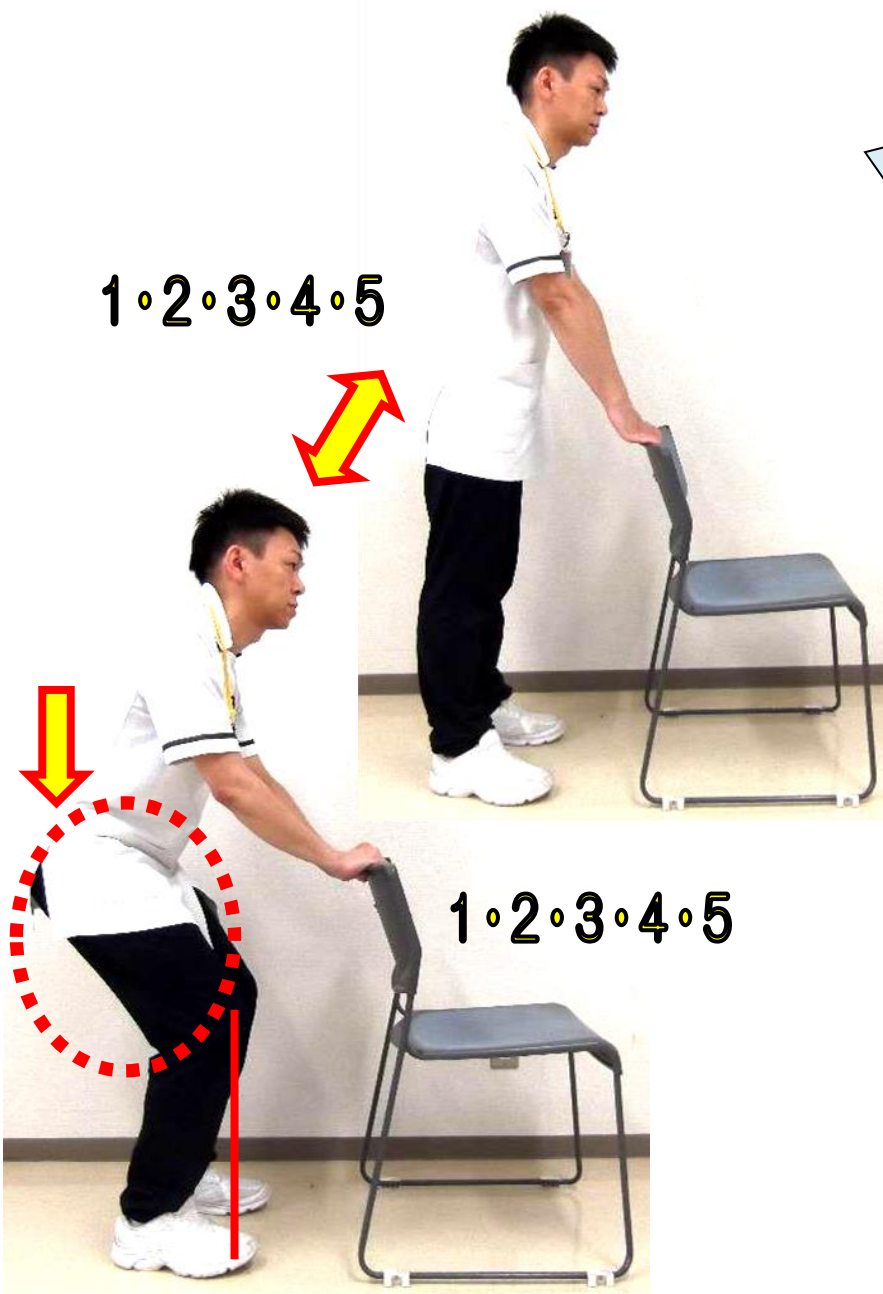


スクワット

立ち上がりに必要な筋肉を鍛えます！



イスの背もたれにつかまって、5 数えながら、両ひざを曲げてお尻を下げていきます。そのまま5秒止めて、息を吐きながら元に戻ります。

ひざがつま先より前に出ないようにスクワットを行なうと運動の効果が高まります。

※ひざに痛みがない範囲内で運動を行なって下さい！
※自分のペースで運動を行なって下さい！
※転倒に注意して下さい！

運動の目安

・10回×2～3セット/日

新里クリニック浦上
リハビリテーション室