

脚の後ろあげ

バランス保持に必要な筋肉を鍛えます！



1・2・3・4・5

イスの背もたれにつかまり、右ひざを直角に曲げて、ゆっくりと右脚を後ろにあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

同様に、左ひざを直角に曲げて、ゆっくりと左脚を後ろにあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

※腰や股関節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

・左右共 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