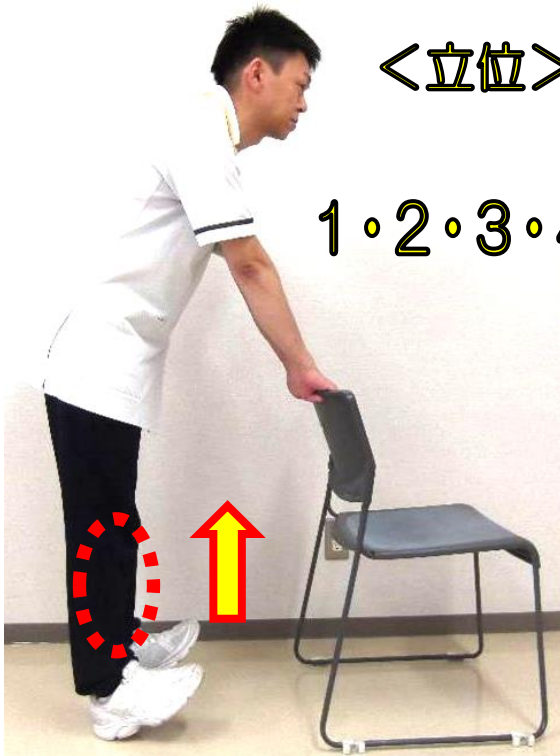


つま先上げ

すねの前の筋肉を鍛えます！

<立位>

1・2・3・4・5



<座位>

1・2・3・4・5



<立位>イスの背もたれにつかまり、両ひざが曲がらないように、ゆっくりと両つま先を上にあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

<座位>ゆっくりと両つま先を上にあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

※つま先をあげる高さは、あげられる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・転落に注意して下さい！

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