片脚立ち　バランス保持の筋肉を鍛えます！

30 秒間
キープ

イスの背もたれにつかまり、左の足を上げて、開眼したまま片足立ちをします。右の脚でバランスを取りながら、片足立ちの姿勢を 30 秒間キープします。
同様に、右の足を上げて、開眼したまま片足立ちをします。左の脚でバランスを取りながら、片足立ちの姿勢を 30 秒間キープします。

※脚をあげる高さは、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！
※転倒に注意して下さい！

運動の目安

- 左右共 30 秒間キープ×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