

元気にイキイキと暮らすために



## トレーニングをしましよう

# 簡単な足の運動

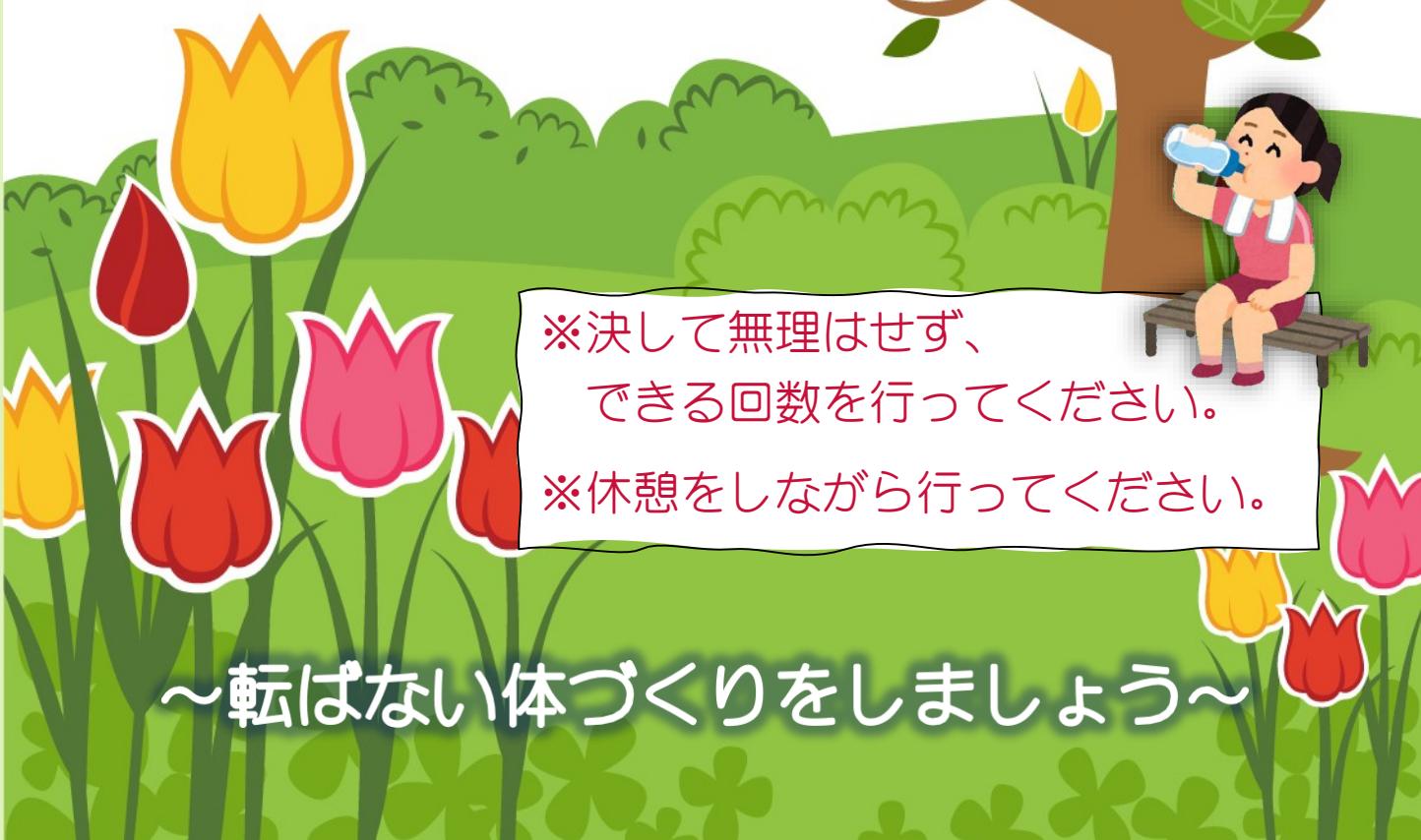
ご自宅で



※決して無理はせず、  
できる回数を行ってください。

※休憩をしながら行ってください。

～転ばない体づくりをしましよう～



## ① 足を外に開く（おしりの筋肉を使う運動）



- ① 片足を外側に開き、ゆっくり戻します。
- ② 20回繰り返します。
- ③ 反対の足も同じように行います。

- ① 両足をそろえて座ります。
- ② 片足を開ける位置まで開き、戻します。
- ③ 20回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

## ② つま先上げ（すねの筋肉を使う運動）



- ① 片足を少し前に出します。
- ② つま先を高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 30回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

- ① 足の裏を床に付けて座ります。
- ② 両足のつま先を同時に高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 50回繰り返します。

### ③ 膝を持ち上げる（太ももの付け根の筋肉を使う運動）



- ① 両足で真っ直ぐ立ちます。
- ② 片側の膝を上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 20回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

- ① 手はイスの上に置き、安全に座ります。
- ② 片側の膝を高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 20回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

### ④ かかと上げ（ふくらはぎの筋肉を使う運動）



- ① 両足のかかとを同時に上げ、ゆっくり下ろします。
- ② 30回繰り返します。

- ① 両足のかかとを同時に上げ、ゆっくり下ろします。
- ② 50回繰り返します。



運動できた日を  
チェックしましょう



翌月は新しい紙を“**まちかど保健室**”に取りに来てくださいね!!

お待ちしています😊

