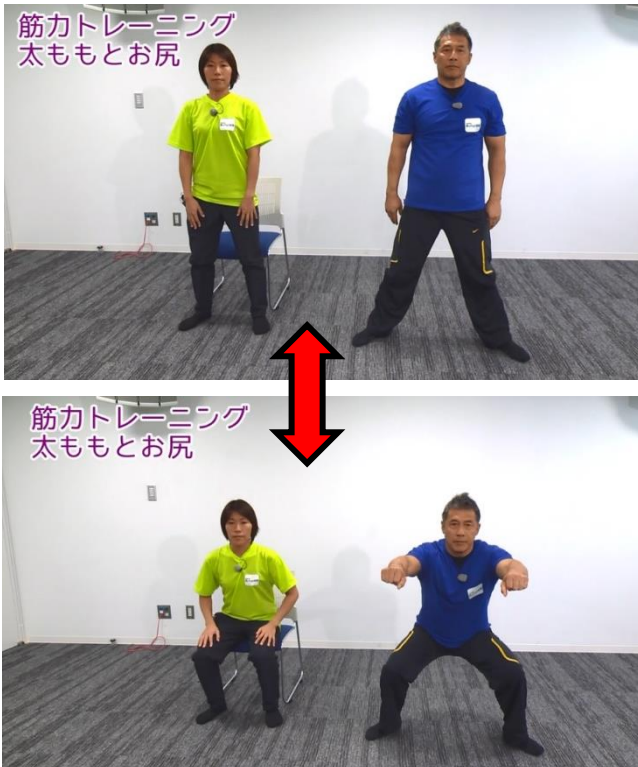


体力（筋力）を低下させないために1日3回行いましょう

1. スクワット



- ①肩幅程度に足を開きましょう。
- ②膝がつま先と同じ方向を向くようにして、膝をゆっくりと曲げ、元に戻ります。
- ③深く膝を曲げ過ぎないように注意しましょう（つま先よりも膝が前に出ないように）。
- ④10回程度繰り返しましょう。

※立位が不安定な人は後ろに椅子を用意しましょう（椅子からの立ち座り）。

2. かかと上げ



- ①肩幅に足を開きましょう。
- ②背伸びをするようにかかとを上げ、元に戻ります。
- ③10回程度繰り返しましょう。

※立位が不安定な人は壁などに手を添えたり、椅子に座りながら行ないましょう。

3. 片足立ち



- ①一方の足を上げ、片足立ちになりましょう。
- ②その姿勢を30秒程度保持しましょう。
- ③左右両方行いましょう。

※立位が不安定な人は壁や椅子などに手を添えて行ないましょう。