

運動のポイント

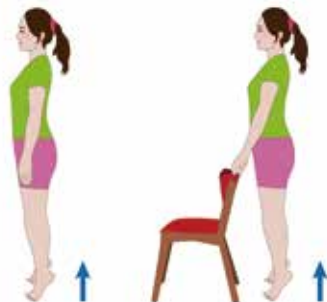
- ①できるだけ毎日歩く（有酸素運動）
1日20分～30分歩きましょう。

プラス



- ②筋力アップのための運動を、毎日の生活に取り入れる。
（10回1セットを、1日2～3セットを目安に）

★ 爪先立ち



- 椅子の背を持ち、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立ちます。
- ゆっくりとかかとを下ろします。

★ 太ももの強化



- ゆっくりと膝をまっすぐに伸ばします。5秒程度止める。
- ゆっくりと元の位置に戻します。

★ お尻上げ



- 両膝を立てて、ゆっくりとお尻を上げます
- 5秒間そのまま維持して、ゆっくりとおろします。

★ 4分の1スクワット



- 状態をまっすぐ伸ばし、ゆっくり4分の1ほど膝を曲げ腰を落とします。
- ゆっくり膝を伸ばし元の位置に戻ります。