

転倒予防を図りましょう！

①屈伸運動

椅子に座る容量で、お尻を後方へ突き出すように行いましょう。
難しい場合は、立ち座りの練習でも大丈夫です。



太ももには大きな血管が通っています！

血流促進が期待できます！



息を止めないように注意しましょう！

②踵上げ運動

踵を3秒かけてゆっくりと上げましょう。
下ろす時も同様に3秒かけてゆっくりと行いましょう。



ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれます！

浮腫予防も期待できます！



ふらつくため、転倒に注意しましょう！