

貯筋を
続けよう!!

お家でできる フレイル予防体操

次回の講座まで約1か月。2回目の筋力
測定が嬉しい結果になりますように!!

♡くれぐれもやりすぎないように、ご注意ください

♡楽しんでできる範囲でOK!

1日 3～5セット

①ひざ伸ばし【左右交互に5～10回繰り返す】



足首は曲げて
ひざを
伸ばします

②つま先上げ【5～10回繰り返す】



しっかり
できるだけ
上にあげる

③ かかと上げ 【5～10 回繰り返す】



指の付け根を
意識して
しっかり上に
上げる

④ もも上げ 【左右交互に 5～10 回繰り返す】



姿勢が後ろに
ずれやすいので
しっかり動かな
いように!



⑤もも上げ【左右交互に 5～10 回繰り返す】



姿勢はそのまま
まっすぐに
上げる



⑥つま先上げ【ゆっくり 5～10 回繰り返す】



からだの
重心の位置を
動かさない
ように

⑦かかと上げ【ゆっくり5~10回繰り返す】



足指の付け根を
意識して
しっかり上げる

⑧横上げ【ゆっくり左右5~10回ずつ繰り返す】



膝を
伸ばす!

やや後方に
上げる



足首を延ばさな
いように

⑨後ろ上げ【ゆっくり左右5~10回ずつ繰り返す】

骨盤を
前に傾ける
姿勢にする



足首を
延ばさないように
ゆっくり上げて
ゆっくり下ろす



体幹はまっすぐ、
ねじれないように
上げて下ろす

