



100まで健脚体操



4月

初級～もも上げ運動～

- ①背筋を伸ばして腰掛けます
 - ②息を吐きながらゆっくりとももをできるだけ高く上げます
 - ③ゆっくりおろします
- ※左右20～30回行いましょう



上級～立ち上がり運動～

- ①椅子に腰かけ両腕をまっすぐ伸ばします
 - ②ゆっくり息を吐き、体を前に倒すように立ち上がります
 - ③しっかり全身を伸ばし、ゆっくりと腰を下ろします
- ※10～15回行いましょう

効果①脚の筋力の維持
効果②バランス能力の維持



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科