

12月

腓腹・ヒラメ筋トレーニング



①椅子に座ります

②そのまま
踵を5秒上げます

余裕がある人は
立ってやりましょう！

腓腹・ヒラメ筋はポンプ作用があり運動することにより血液の循環が良くなります！
鍛えることで歩行の安定と冷え性の対策になります！
運動は10回を1セットとして1日3セット目標にやってみましょう！
調子に応じて無理のないように行ってください。



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