

⑪下腿（ふくらはぎ）のホームエクササイズ

East-one歴 7年目 庄司が担当させて頂きました。

座位

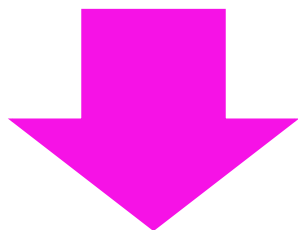


立位



- 座位① 椅子に浅く座ります。
② 正しい姿勢をとります。

- 立位① 手すりにつかまり立ちます。
② 正しい姿勢をとります。



座位



立位



- ③ その状態でかかとを上げます。
④ ゆっくり下ろします。

※立位の場合、手すりを離さず行いましょう。

回数 20回×2セットを目安に行いましょう。

効果 ふくらはぎ（第二の心臓）を動かす事で
筋ポンプ作用により血行促進（冷え・むくみ解消）
転倒予防