

⑬ お尻のホームエクササイズ



足の位置はお尻に近
すぎない

- ① 仰向けに寝て、
膝を軽く曲げます
- ② 手は体の横に置きます



☆目標☆
腰、みぞおちのあたりま
で、上げる(^^)/
無理はしないでください

- ① 息を吐きながら
ゆっくりとお尻を持ち上げま
す(腰が伸びるまで)
- ② 息を吸いながら
ゆっくりとお尻を下ろします

回数 10回×2セットを目安に行いましょう

効果

立位を保つことができる
歩行が安定する
ふらつき、転倒の予防ができる