

⑫すね (前脛骨筋) のホームエクササイズ



- ① 床に足をつけ椅子に浅く座る。
- ② 正しい姿勢をとる。



- ① つま先を上げる。
(小指側もあげる)
- ② 5秒キープする

回数 10回×2セットを目安に行いましょう。

効果 すり足歩行の予防
つまづき予防