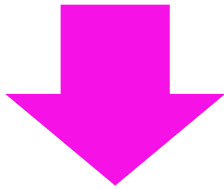


⑨内転筋のホームエクササイズ



- ① 椅子に浅く座る。
- ② 正しい姿勢をとる。
- ③ 両膝にボールをはさむ。



- ① 両膝でボールを押しつぶす。
- 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 膝痛予防
失禁予防
立位・歩行の安定性を高める