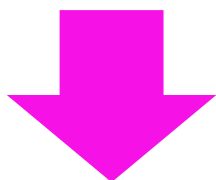


⑧太ももの前側のホームエクササイズ



- ① 仰向けに寝ます
- ② できるだけ良い姿勢に



- ① 片方の脚をゆっくり上げます
- ② ゆっくりと脚を下ろす
片方ずつ行います！

反対の脚は曲げても
大丈夫😊

回数 左右10回×2セットを目安に行いましょう

効果 膝痛の予防
歩行が安定する
階段を下りるのが楽になる