



1.目標を決める 2.継続する 3.丁寧にを行う

1. 足上げ(膝痛予防、下半身筋力強化、歩行速度向上)



姿勢:あおむけ

回数:左右10回×3セット

- ①膝をのばしたまま
ゆっくりと片足をあげる
- ②膝をのばしたまま
ゆっくりと片足をおろす

2. 足の横上げ(下半身筋力強化、歩行時のふらつき軽減)



姿勢:立位

回数:左右10回×3セット

- ①つま先を前へ向けたまま
足を真横へゆっくりと開く
- ②ゆっくりと元の位置へ戻す

3. タオルつぶし(膝痛予防、膝の可動域改善)



姿勢:足をのばしてすわる

回数:左右10回×3セット

- ①片方の膝下へ丸めた
タオルをいれる
- ②タオルを膝の力で下へ
押しつぶす(10秒保持)

4. かかと上げ(歩幅増加、歩行速度向上、歩行時のふらつき軽減)



姿勢:立位

回数:左右10回×3セット

- ①ゆっくりとかかとをあげる
- ②ゆっくりとかかとおろす

※できるだけ真上へのびるイメージ