

コロナ禍で運動不足に陥っておられる方が多いと思いますので、今回は自宅でできる簡単なエクササイズを3つご紹介させていただきます☆

①



②



③



まずは①「**膝伸ばし運動**」。椅子に座って膝を伸ばすことで太もも前面の筋肉を鍛えます。膝を伸ばす際に太もも裏が椅子から離れないように注意してください。次は②「**踵上げ運動**」。椅子の背や手すりなど安全な場所を把持し、踵上げを行います。ふくらはぎの筋肉を意識し、しっかりと踵を持ち上げましょう。最後は③「**立ち座り訓練**」。下肢全体の筋力を鍛えることができます。立ち上がる際はしっかりと身体を前傾させて立ち上がるようにしましょう。立ち上がりにくさがある方は、机や手すりを持っていただいても構いません。特に座る際はゆっくりと座るよう心掛けましょう。①～③の運動は**痛みの無い範囲**で行うようにしてください。しっかりと筋肉を鍛え、暖くなる春に備えましょう♪

田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください!

ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております!



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者: 杉田 発行責任者: 藤井