

湧和の体操 その1

もも上げ (歩きやすくなる)



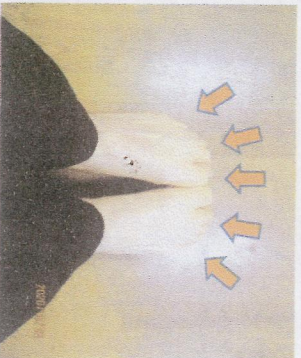
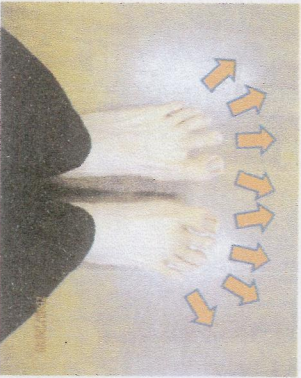
ゆっくりと1・2・3・4
 と数えながら太ももを持ち上げ、
 5・6・7・8でおろします。
 (左右×10)

膝伸ばし (階段上がりやすくなる)



ゆっくりと1・2・3・4
 と数えながら膝を伸ばし
 5・6・7・8でおろします。
 (左右10回)

足指グーパー運動 (ふんばり効果)



ゆっくりと足のゆびを開いたり閉じたりします (10回)

こんにちは！
 デイサービス湧和
 リハビリ担当の五十嵐と中村です！
 ご自宅でも健康を保っていただく為には今回は
 下肢と足の体操を4種類紹介致します！
 是非、お時間のある時にお試しくださいませ！！

つま先上げ (スニーカーに抜ける)

ゆっくりと1・2・3・4
 と数えながらつま先を上げ
 5・6・7・8で足首をおろ
 します。

