



おうちでエンジョイ！ へこまん生活

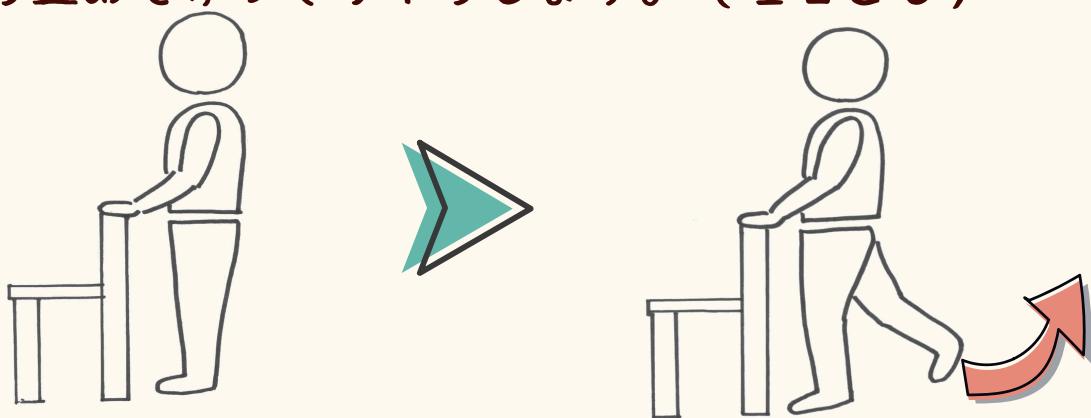


おすすめ

## 下肢筋力アップ体操！！

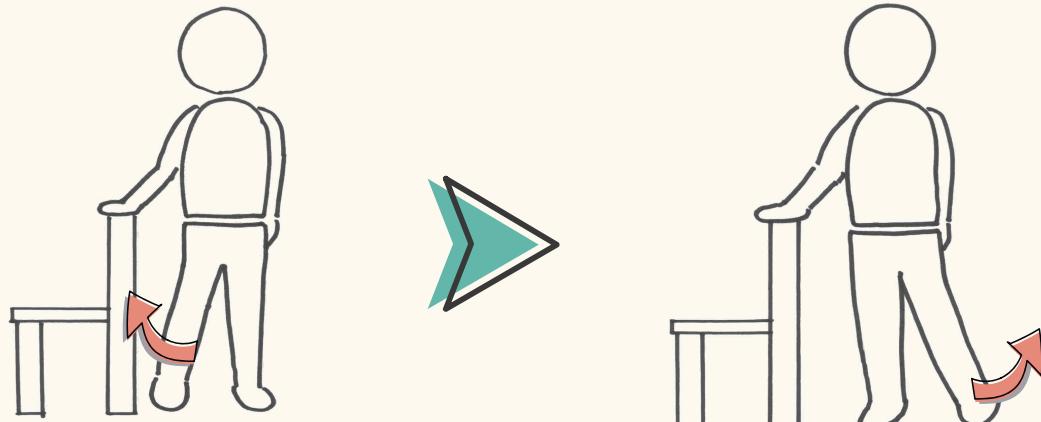
### ～足のうしろ上げ～

イスの背もたれなどにつかり、足をうしろにゆっくり上げます。  
そのまま5秒止めてゆっくり下ろします。（左右とも）



### ～足のそと上げ～

イスの背もたれなどにつかり、足をゆっくり横に上げます。  
そのまま5秒止めてゆっくり下ろします。（左右とも）



無理なく、自分のペースで行ってください！



「おうちでエンジョイ！ へこまん生活」は  
コチラから。  
介護予防情報を定期的に発信しています。  
松山市社会福祉協議会 2025