



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！！

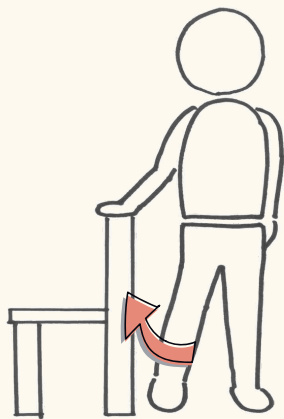
～足のうしろ上げ～

イスの背もたれなどにつかまり、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まり、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