

# 転ばんぞ！体操

## ・開眼片脚立ち

目を開けて立った状態で、片方の脚をわずかに上げます。

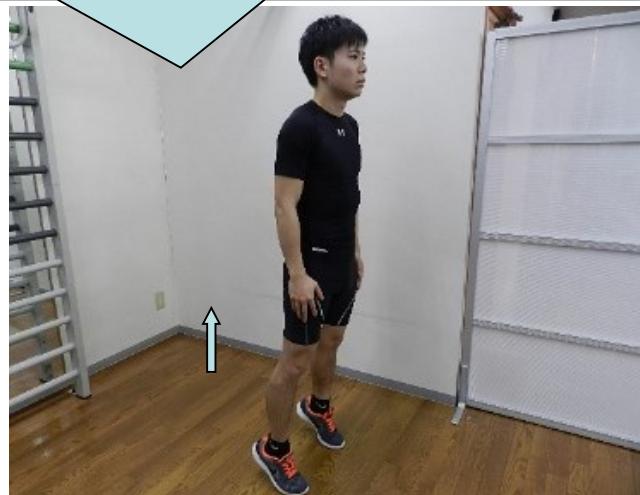
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

バランスが悪い場合は、手すり・机などに軽く手をついて行って下さい。



## ・かかと上げ

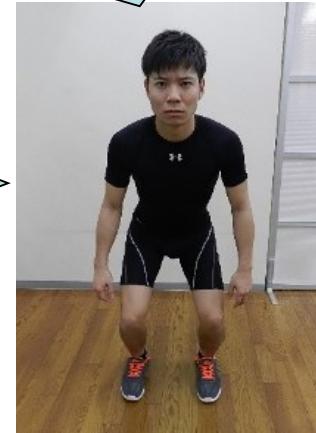
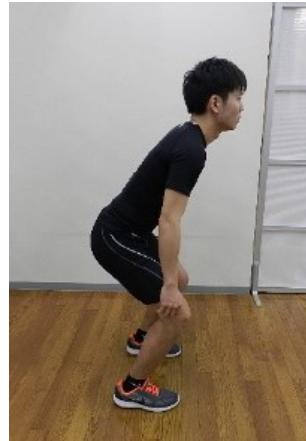
手すりを持ち母指球に体重を乗せるようにかかとを上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



## ・スクワット

脚を肩幅程度に広げ椅子に座る要領でゆっくりと股関節・膝関節を曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

1セット5~6回を1日3セット行いましょう。



## ・つま先上げ

座位でつま先を上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



運動で痛みを伴う場合は中止して、リハビリスタッフに相談して下さい。

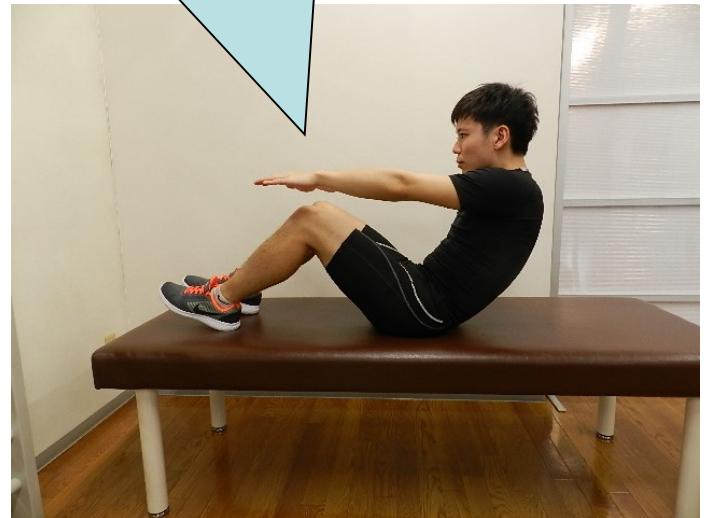
・バイク

心地よく漕ぐことができる負荷で行います。  
5分程度から行いましょう。



・へそのぞき

膝を曲げ、おへそをのぞくように頭を上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



・フリッジ（おしり上げ）

膝を曲げ、おしりを締めながら上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



・ばんざい

仰向けもしくは座位でばんざいをします。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



運動で痛みを伴う場合は中止して、リハビリスタッフに相談して下さい。