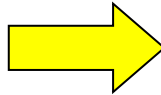


## ○椅子に座って、つま先を上げる

- ①胸を張って、良い姿勢で椅子に座ります。
  - ②足を揃えて、両方のつま先を一緒に上げましょう。
  - ③ゆっくりと元の位置に戻します。
- ①～③を繰り返していきます。

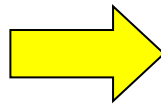
”すね”の筋肉を鍛えます。



## ○椅子に座って、かかとを上げる

- ①胸を張って、良い姿勢で椅子に座ります。
  - ②両足を揃えて、両方のかかとを一緒に上げましょう。
  - ③ゆっくりと元の位置に戻します。
- ①～③を繰り返しましょう。

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。歩くときに蹴り出して前に進むための筋肉です。



回ずつ

- \*ご自分のペースで行ってください。
- \*血圧が一気に上がってしまうので、いきまずに息をはきながら運動しましょう。
- \*背もたれから背中を離せる人は離しましょう。
- \*意識してゆっくりと行いましょう。



reha-print-station.com