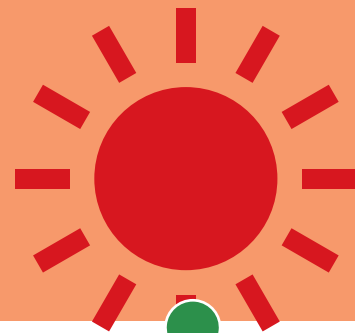


# 朝の体操 (下肢編)



バランスが良くない場合、机やイスの背中などの「動かないもの」に片手でつかまり体を支えましょう。

## ●スクワット

- 肩幅に足を開き、かかとを浮かさないように
- ① ゆっくりと腰を落とす
  - ② 5秒ほど数えながらゆっくり腰を上げる。



10回 × 2～3セット

## ●立位つま先立ち

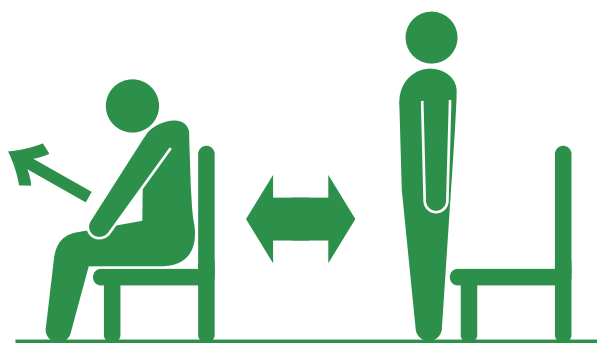
- 肩幅に足を開き、
- ① かかとを浮かせてゆっくりつま先で立つ
  - ② ゆっくりかかとを下ろす



10回 × 2～3セット

## ●反復起立

- ゆっくり立ち座りを繰り返す。



10回 × 2～3セット

## ●レッグランジ

- 肩幅に足を開き、
- ① 前足に体重をゆっくりのせて数秒止まる
  - ② 元の姿勢にもどり、反対の足も同様に行う



10回 × 2～3セット