

## 自宅で立ってできる運動

当院ホームページでは以前、座ったままでできる運動をご紹介しました。立ったり歩いたりするのが不安な方は、座って運動していただくのがおすすめです。今回は、もう少し動きたいという方向けに「自宅で立ってできる運動」をお伝えします。

### ・膝曲げ運動(10回×1～2セット)

方法：立った状態から、両膝を曲げていきます。

ポイント①：膝がつま先より前に出ないようにします。  
(膝を痛めないようにするため)

ポイント②：イスに座るようなイメージで行います。

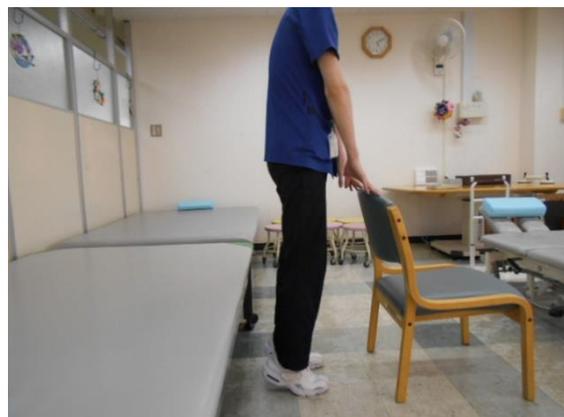


### ・かかと上げ運動(10回×1～2セット)

方法：立った状態から、両足のかかとを持ち上げます。

ポイント①：膝が曲がらないように行います。

ポイント②：体がまっすぐ上に伸びるように行います。



### ・太もも上げ運動(10回×1～2セット)

方法：立った状態から、片足ずつ太ももを上げます。

ポイント①：太ももが約90°に曲がるまで行います。

ポイント②：手すりをしっかりと持ちましょう。

