

自宅で簡単! ワンポイント体操 1回目

YouTubeで毎月配信
全6回シリーズ

「元気に歩こう 足のバランス力体操」

転倒防止のために、バランス力をつけましょう!

1、バランス力のチェック!

手は腰に。足は足首より、高く上げる。

目標は **30秒!**

片足ずつ行い、12秒できなかった方は**要注意!**



2、足を閉じて、手は腰に当てる。持ち上げた足を、大きく前後に10回振る。(バランスを保ちながら)



※椅子に座ってもできます。

3、足を外回し、内回しにそれぞれ5回まわす。(バランスを保ちながら)



歯を磨きながら

食器を洗いながら

生活の中に取り入れながら
運動してみてください。

次回「自宅で出来る 嚥下体操」

第2回目 自宅で出来る 嚥下体操

5/24~
配信予定