

「なかさん体操」転倒予防体操①

椅子からの立ち座り運動(10回×1セット)

慣れたら、回数を増やしていきましょう!

【鍛える部分】 太ももの前、おしりの後ろ、ふくらはぎの筋肉。

【効果】 椅子からの立ちあがり楽になります。また、転びにくくなります。



①両足を肩幅くらいに広げ、両手は胸の前で組みます。

②ゆっくり、4カウント(1. 2. 3. 4)で立ち上がり、4カウント(5. 6. 7. 8)で座ります。
10回×1セット。カウント毎に動きをとめないようにスムーズに動きましょう。