



自宅でできる運動をしましょう!!

腹筋運動



- ① ベッドの上でひざを立ててお尻むけに寝ます。
- ② 頭を少しもちあげて自分のヘソをのぞきます。

タオルギャザー

足の指をしっかりと動かすことで、立った姿勢や歩く動作を安定させることが期待できます。

椅子に座り、タオルを足元に敷きます



「パー」「グー」を繰り返し、タオルをたぐり寄せます

