

毎日続けよう！

カンタン筋力トレーニング



「フレイル」聞いたことありますか??

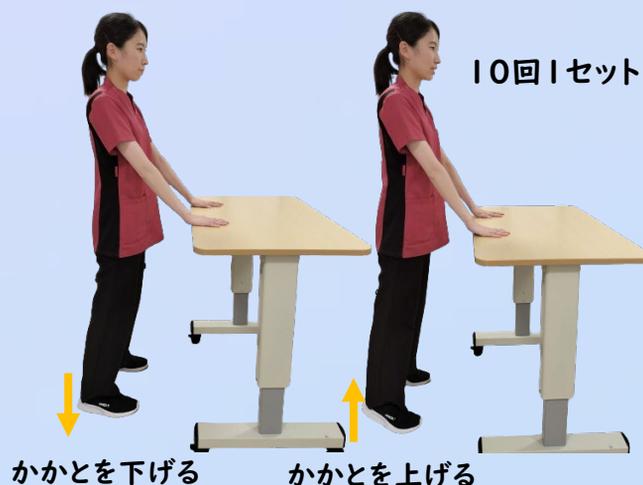
加齢により心身の機能が低下した状態を指し、特に高齢者に見られる現象です。筋力の低下は、転倒やQOL(生活の質)低下のリスクを高めます。

特にふくらはぎや股関節周りの筋力が落ちると「椅子から立ち上がりにくい」「後ろにふらつきやすい」などの症状が生じます。簡単な筋力トレーニングのメニューを載せましたので、安全な環境でぜひやってみてください！

トレーニング1:つま先立ち(座位)



トレーニング2:つま先立ち(立位)



トレーニング3:もも上げ



トレーニング4:スクワット



皆様の健康づくりに役立てられる情報を随時展開していきます！

リハビリテーション科 SDGsワーキング

