

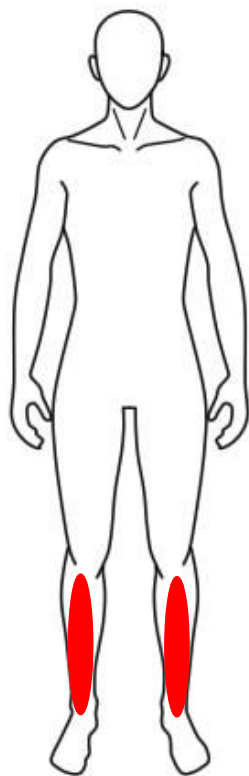
自宅でできる元気体操

足①



前脛骨筋

- ・スネの前の筋肉
 - ・つま先を上げる 筋肉
- つま先が上がりやすくなることで、つまずき防止になります。



運動方法

◇ つま先上げ運動

椅子に浅く腰掛け、かかとを着けたまま、つま先を上げます。

