

自宅でできる元気体操

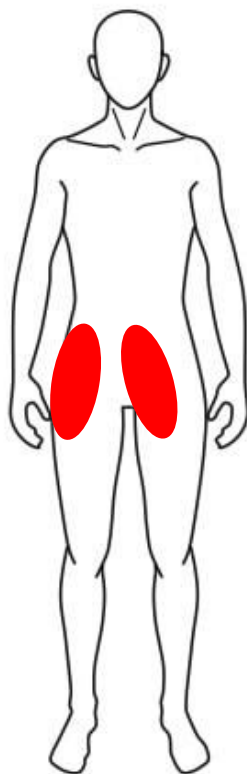
足②



アクタガワ
— beyond —

腸腰筋

- ・足の付け根の筋肉
 - ・ももを持ち上げる筋肉
- 足があ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

◇ もも上げ運動

椅子に浅く腰掛け胸を張り、交互にもも上げ運動を行います。

