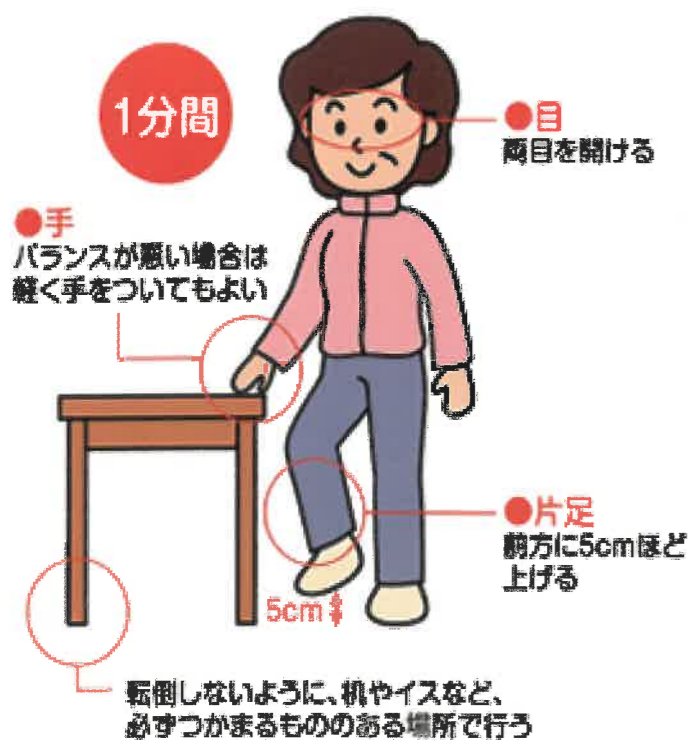


椅子スクワット



背もたれを持ってもらってもOKです。

ダイナミックフラミンゴ療法



- 片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。
- 1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間
×
= 1日分
朝昼晩3回くり返す

いくのでいこう (憩う) 号外版

お家でできる体操編



体操のポイント：痛みのない範囲で行う
運動中は息を止めない

～コロナを乗り越えよう～

・目的
コロナウイルスの蔓延で家に閉じこもりがちです
よね？家の中でも意識して動き、元気な身体を維持
しましょう。

発行：生野区社会福祉協議会
編集：協力：生野区リハビリテーション連絡会
生野区在宅医療介護連携相談室
高齢者の介護予防と生活支援を考える会議
問合せ：生野区社会福祉協議会 大阪市生野区勝山北3-13-20
電話：06-6712-3101