

在宅体操メニュー

【目的】

- ロコモ予防や歩行能力の低下予防

【効果】

- 足腰の筋力維持
- 歩行機能の維持
- 体力低下予防

一に**運動** 二に**食事**
 しっかり休養 さいごにくすり



1回でもいいので、週毎に目標回数を増やしましょう！

目標回数	ワイドスクワット	かかと上げ	もも上げ（足踏み）
(例) 1週目	10 回	20 回	20 回
(例) 2週目	15 回	30 回	30 回
1週目			
2週目			
3週目			
4週目			

①目標回数を決めましょう！

各トレーニングを1セット何回行うか上の枠内に書いてください。ただし、週ごとに回数を多くして行ってください。目標回数はあくまで目標なので、必ず達成しないといけない訳ではありません。

②ちょっと頑張ればできるくらいの負荷で行いましょう。

ただし、体調が悪かったり、痛みがある場合は無理をしないように行ってください。

③ウォーキングなど普段から体を動かしている方は、運動前に取り入れてください。

自分のペースや生活リズムに合わせて行いましょう。

④心地よく運動して、心も体もリフレッシュしましょう！

ご不明な点があれば、お気軽にご連絡ください♪

☎ 092-651-1522
 メディカルフィットネス スマイル