６　脚を横にあげる運動

運動の方法

・椅子の背もたれなどを持ち、体はまっすぐのまま、８カウントで足を横に上げて、８カウントで足を下ろす。回数１０回。

鍛えられる筋肉

・足を横に上げている時や、片足で立っている時に使う筋肉。
・支えている脚全体の筋肉。

注意点

・身体をかたむけないように
・真横へ上げるように
・つま先が外に開かないように

この運動をすると安定して歩けるようになり、支える力がつき転びにくくなります。
腰や膝が痛い時は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。