

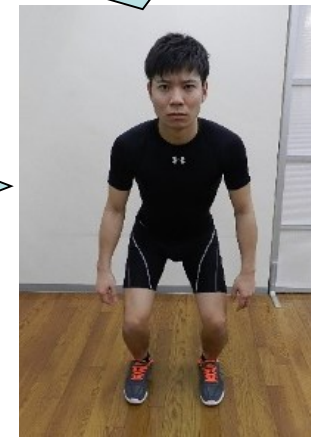
## ・開眼片脚立ち

目を開けて立った状態で、片方の脚をわずかに上げます。  
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。  
バランスが悪い場合は、手すり・机などに軽く手をつけて行って下さい。



## ・スクワット

足を肩幅程度に広げ椅子に座る要領でゆっくりと股関節・膝関節を曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻します。  
1セット5～6回を1日3セット行いましょう。



## ・かかと上げ

手すりを持ち母指球に体重を乗せるようにかかとを上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



## ・つま先上げ

座位でつま先を上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



運動で痛みを伴う場合は中止して、リハビリスタッフに相談して下さい。

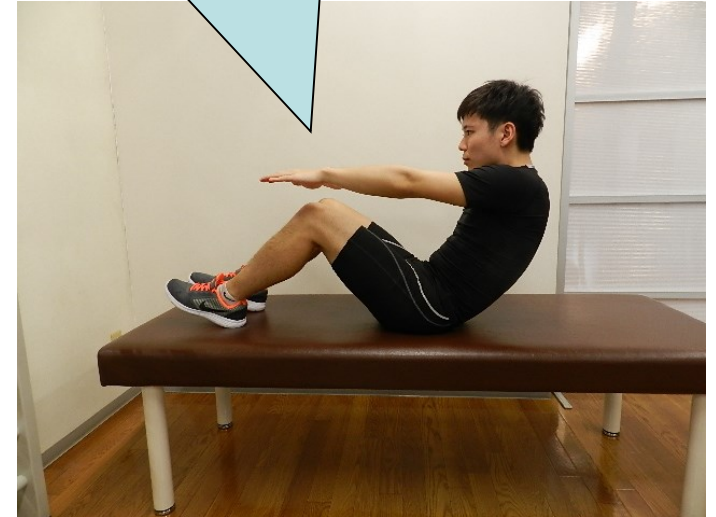
・バイク

心地よく漕ぐことができる負荷で行います。  
5分程度から行いましょう。



・へそのぞき

膝を曲げ、おへそをのぞくように頭を上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



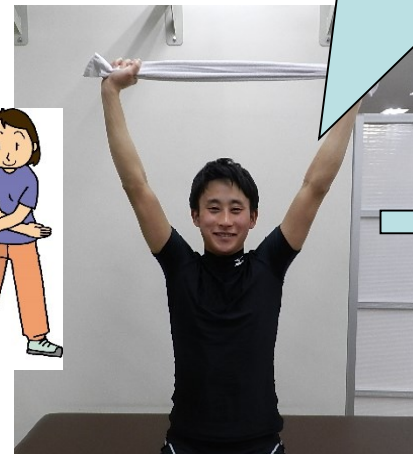
・フリッジ (おしり上げ)

膝を曲げ、おしりを締めながら上げます。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



・ほんざい

仰向けもしくは座位でほんざいをします。  
1セット10回を1日3セット行いましょう。



運動で痛みを伴う場合は中止して、リハビリスタッフに相談して下さい。