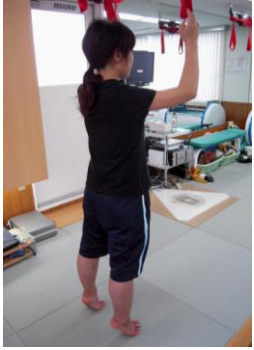


ロコモ予防体操

1)カーフレイズ・トゥレイズ(つま先立ち・踵立ち)



つま先立ちと踵立ちを繰り返す。
(____ 往復)

2)もも上げ



股、膝が直角になる様にももを上げる。
(各 ____ 回)

3)スクワット(しゃがみ込み)



膝が約 30° 曲がる
程度までしゃがむ。
(____ 回)

4)腰反らし



腰を後方へ反らす。
(____ 回)

5)身体捻り



両肩が両足と垂直になるまで身
体を捻る。
(各 ____ 回)

目標: 1日に ____ セット実施