

自宅で出来るトレーニング ～ふくらはぎ編～

足首が固くなると転倒の原因にもなります。
しっかり動かして転倒を防いでいきましょう！

つま先・かかと上げ

1秒に1回くらいのスピードが理想です。

つま先



かかと



ホームページ・QRコードから
解説動画が見れます！
他の運動もあるので
ぜひ見てください！



恵正会日記

検索

ふくらはぎの役割

- ・歩行、姿勢の安定
- ・ポンプの様な動きを行い、
血液を心臓まで戻す重要な働き



ふくらはぎを鍛えるメリット

- ・心臓の負担を減らす
- ・長距離を歩いても疲れにくくなる
- ・むくみ予防に繋がる



数独



6	7			1			8	
4						2	3	
	1	5		3				
	2		3			1	7	
7			8		2		6	
		4		7		8	5	
	3		6	8			7	4
5					3	6		
8		6			4			