

## 介護予防体操 筋力編

坐位で行う上肢、下肢の筋力訓練と立位で行う下肢の筋力訓練です。

### ・説明 (41秒)

### ・坐位 下肢 (12分40秒)

- ・つま先あげ
- ・踵あげ
- ・膝伸展
- ・ももあげ
- ・膝とじ
- ・膝開き
- ・立ち上がり



### ・坐位 上肢 (10分14秒)

- ・肩すくめ
- ・前方肩あげ
- ・後方肩あげ
- ・肘曲げ
- ・横肩あげ
- ・指にぎり
- ・タオル捻り



### ・立位 下肢 (14分10秒)

- ・かかとあげ
- ・ひざ曲げのばし
- ・ももあげ
- ・片あし横上げ
- ・かかと後ろあげ
- ・重心前方移動
- ・立ち上がり

