


④ 継続して座れる方へ

じっとしていると体力が落ちます。

安定したものにつかまって立つ練習をするなど、少しでも体を動かしましょう。

 の部位を意識して
行いましょう

◆ ストレッチ

- 体の柔軟性を保つためにベッド上で体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根

◆ 運動

各運動を実施しましょう 10回ずつ×3セット 1日 2～3回



ももあげ



ひざ伸ばし



つま先上げ・踵上げ



立つ練習

