

評価のD,Eのうち低いもの3つが表示されます

③ 立ち上がり速度

お尻周りや太ももの筋力が低いようです。スクワットや椅子からの立ち上がり、レッグエクステンションで筋力アップを目指しましょう。
推奨運動プログラム：1,2

④ はずみ運動

太もものバネが低いようです。膝の屈伸を素早く、リズミカルにできるように目指しましょう。
推奨運動プログラム：1,2,3

⑤ 握力

ものをつかむ力が低いようです。前腕の筋力アップを目指しましょう。
推奨運動プログラム：3

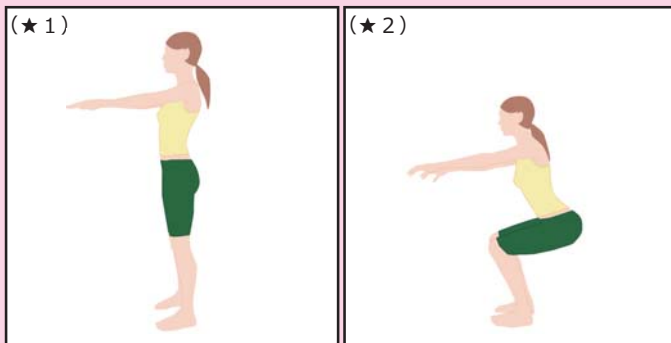
山田 太郎 様におすすめの運動プログラム

毎日続けられ、お家で簡単にできる運動です。ぜひ、1日1回やってみましょう！

〈運動プログラム1〉クォータースクワット

◆運動回数の目安：8回～12回

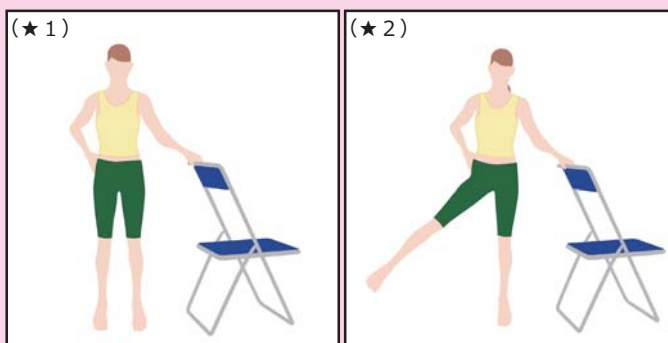
足を肩幅に開き、両手を前に伸ばします。(★1) 椅子に腰かけるようにして膝を曲げます。(★2) これを1セットとして繰り返します。運動中は呼吸を止めないように注意しましょう。



〈運動プログラム2〉立位股関節外転

◆運動回数の目安：8回～12回

椅子の横に立ち(★1)、バランスを保ちながら脚を外に開きます(★2)。つま先は前方を向くようにしましょう。体が横に傾かないように注意しましょう。



〈運動プログラム3〉片脚バランス

◆運動回数の目安：左右30秒ずつ

両手を腰にあて、膝を伸ばし目線を前に向けて片脚立ちを行います。浮かせた足は床や反対側の足につかないようにしましょう。椅子等につかまっても構いません。(★1)

