

## 自宅でできるロコトレの紹介

### 1 開眼片脚立ち

左右 各1分ずつ × 3回 / 1日

※ 転倒しないように何かつかまるものがある場所で行いましょう。



机に手をつき片方の脚で立ちます。初めは手のひらをついて行います。慣れたら支えを指だけにして徐々に支えを減らしていきます。



脚は大きく上げる必要はありません。脚は前方に上げてても良いです。

戻る

次へ