



2024年 2月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

簡単体操



片足立ち



片足を床につかない程度に上げ、背筋を伸ばし、1分保つ
(目安 片足1分)

関節曲げ伸ばし



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ
(目安 片足5~10回)

スクワット



机に手をついて、足を肩幅に開き、つま先より前にひざが出ないようにゆっくりと腰をおろす
椅子にお尻がつかないように気をつける
(目安 3~10回)

かかと上げ



かかとを上げ下げする
(目安10~20回)



看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで