

# レールサイド通信

別冊

運動で元気な身体作りを!!

**\* 自宅でお散歩コース\***

## STEP1 かかと上げ<10回 1セット>

使う部位:ふくらはぎ

- ① 股関節、膝関節が90度になるように座ります
- ② 足の指の腹を使ってかかとを持ち上げ、下ろします
- ③ 歩行時の蹴り出し動作に効果的です◎



## STEP2 つま先上げ<10回 1セット>

使う部位:すねの前の筋肉

- ① 股関節、膝関節が90度になるように座ります
- ② つま先を上に向け持ち上げ、下ろします
- ③ つまづき防止に効果的です◎



## STEP3 座ったまま歩く<10分 1セット>

- ① 姿勢を正して座り、腕を振りながら歩きます
- ② 余裕のある方はおへその高さまで膝を持ち上げ歩きます
- ③ 歩行や階段の上り下りに効果的です◎



## 身体と相談して楽しみながら行いましょう!

- ・呼吸を止めずに行ってください
- ・痛みや違和感がある場合は中止してください
- ・無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう

健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日