

# 骨粗鬆症予防エクササイズ



小林記念病院

理学療法士 岡 裕光

## ① フラミンゴ体操



☆バランス能力アップ

右:1分

左:1分

1日3回繰り返す

## ② スクワット



☆下肢筋力アップ

深呼吸をするペースで行う

1日3回繰り返す

## ③ ヒールレイズ



☆ふくらはぎ筋力アップ

1日10~20回

1日3回繰り返す

## ④ フロントランジ



☆バランス筋力アップ

○下肢筋力アップ

○下肢柔軟性アップ

1日5~10回

1日3回繰り返す

