



# ～座ったままできるフレイル予防～

## Lo.Co. 訪問看護

### 立ち上がり

### ヒザ伸ばし



20回



5回ずつ

5秒キープ

しっかり  
お辞儀を  
しましょう。



お腹にも  
力を入れて



2  
セット

### ウデ上げ

### モモ上げ



20回



5回ずつ

5秒キープ

息を吸い  
ながら  
遠くまで



モモを  
なるべく  
高く

