

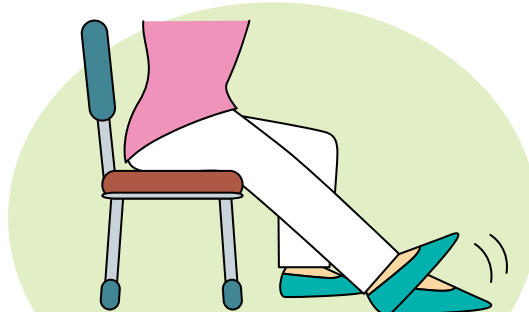
# 足の体操 足の筋力をつけ、転びにくくします



まずは1か月間を目標に  
続けましょう



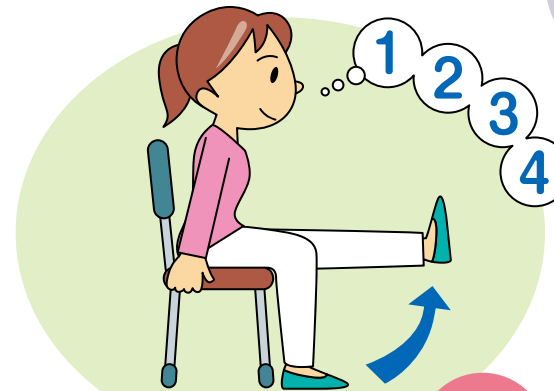
姿勢を正しましょう



## 足首の体操

2回

- ①つま先を手前にひいて、ふくらはぎをストレッチします。10秒そのままにします。
- ②ゆっくりと足首をまわします。



## 足のばし体操

左右10回  
~20回

- ①つま先を上におけ、「1.2.3.4」で持ち上げます。
- ②ゆっくりもどします。

痛みを感じる時はやめましょう。無理せず自分のペースでやりましょう。

いつまでも食事を楽しむために  
お口の体操をしましょう

毎日  
つづけよう!

# ねりま お口すっきり体しっかり体操

監 修 東京都健康長寿医療センター研究所  
専門副部長 平野浩彦

制作・著作 練馬区 平成 25 年 4 月発行

発行・問合せ 〒176-8501  
練馬区豊玉北 6-12-1  
練馬区健康部健康推進課  
☎(5984) 4682