

市民病院リハビリテーション科 足と肩の運動 ～足の運動編①～



1, こんにちは
市民病院リハビリテーション科の岡山です。
今回は椅子にすわったままできる、簡単な
足の運動をご紹介します。
診療までの待ち時間にぜひ行ってみて
くださいね！

2, 椅子に座った状態でつま先を床につけ
かかとを**上げ下げ**します。
ゆっくりと10回上げ下げを繰り返し
10回×3セットが目安です。

※痛みがある方はお身体の具合にあわせて
無理なく行ってください。



3, ぜひ継続して行ってみてくださいね。

市民病院の理念

「ありがとう」と言ってもらえる病院に

ホームページにもぜひアクセスしてください。

魅力的な情報を随時更新中です！

※下記リンクからどうぞ

[横須賀市立市民病院](#)

