

# フラミンゴ体操



・少しずつ時間を長く  
ポイント ・力が入っているところを意識する

転倒セルフチェックでレベル2bの方向けの体操です。  
お尻まわりの力を強化する運動です。

運動回数: 左右1分 × 3回



手は腰に当てる 前方に5cmほど上げる



イスを支援にしておこなう場合は、  
支える足と反対の手でイスを持ちましょう

レベルアップを目指して  
チャレンジ!!

足を90度まであげてみましょう



☆体が傾かない程度まででおこないましょう  
☆痛みのある方は無理せずおこないましょう

## 注意点



× 上げている方の足を  
反対につけない



× 手を腰から離さない



× 膝を曲げない