

自主訓練宿題

OT（作業療法）

PT（理学療法）

- | | | |
|---------|-------------------|--|
| ① かかと | 両足同時 | 上げ・下ろし 10 回 |
| ② つま先 | 両足同時 | 上げ・下ろし 10 回 |
| ③ 太もも | 片足ずつ | 上げ・下ろし 10 回 |
| ④ 太もも | 片足ずつ
*交互に 2 回。 | 上げたまま 20～30 秒 |
| ⑤ アキレス腱 | 片足ずつ
*交互に 2 回。 | 伸ばしたまま 10～20 秒
*前の足（ひざ）を曲げて、後ろの足を伸ばす。 |
| ⑥ おしり | スクワット | 上げ・下ろし 10 回
*イスを後ろに置いて、おしりがイスにつきそうになるまで下げる。 |