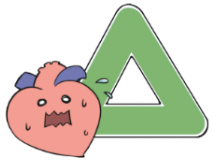
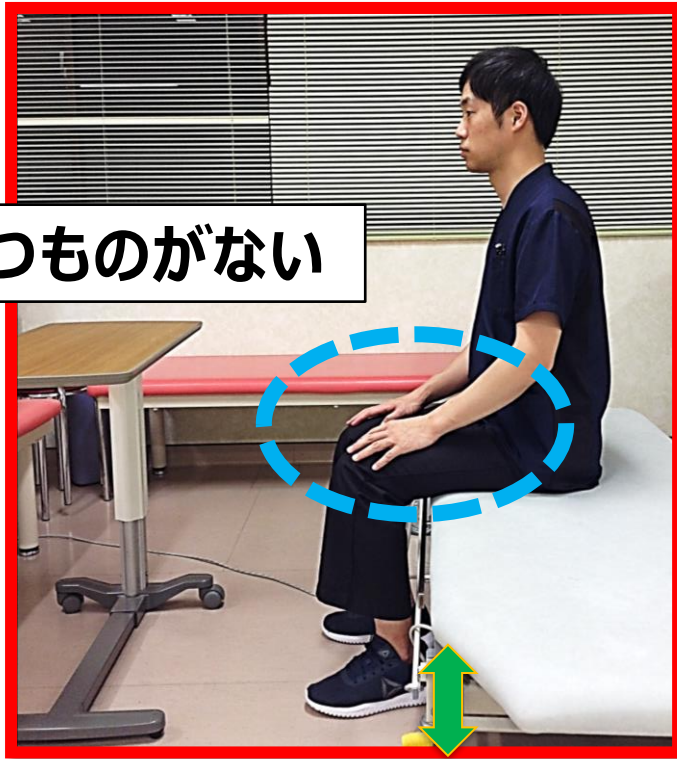


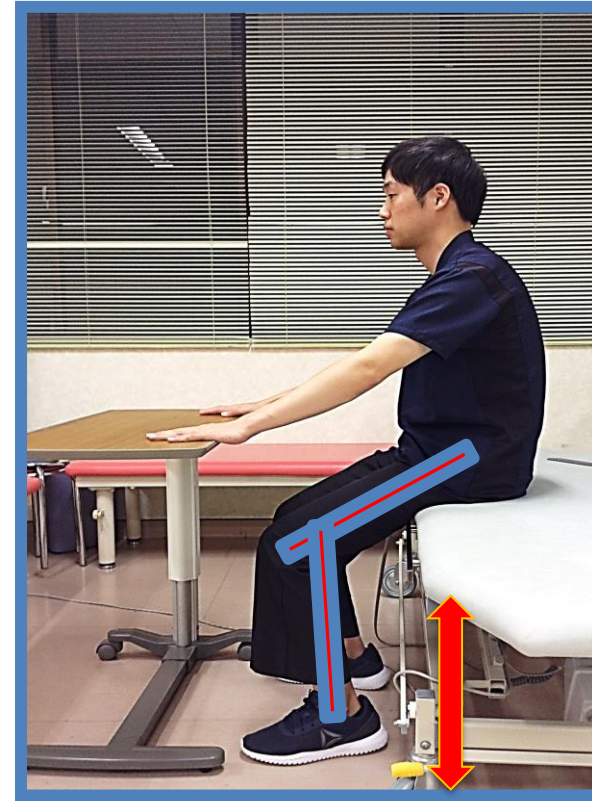
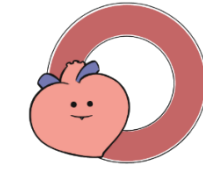
《 起立動作 》



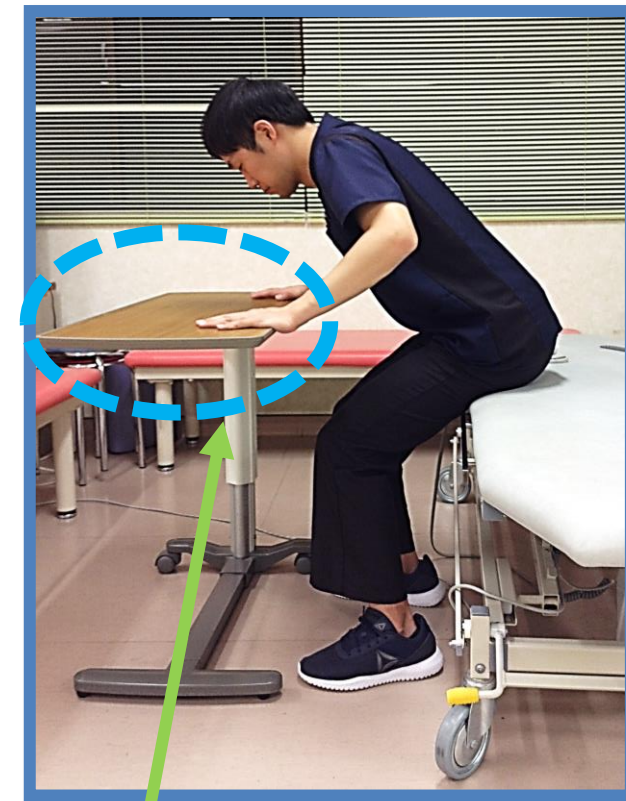
持つものがない



椅子が低い



- 椅子の座面を**高く**する。
(膝が少し伸びる程度)



- ひじ掛けやテーブル
などを使用する。

〔ポイント〕

- ゆっくり立ち上がり、ひと呼吸おいてから動きましょう。