

①階段に見立てた箱の前に立つ



箱の高さ230mm  
(一般的な高さ:230mm以下)



②階段をイメージして足を上げてもらう



大腿筋に衰えがなく、転倒の恐れがない方



大腿筋の衰えが始まっている方



足上げ量:150mm