

ストレッチ

1 肩まわし

- ① 両手を肩に置き、ひじで円を描くようにゆっくりと回します。
- ② 前後に5~10回回します。



2 体側伸ばし

- ① 天井に向かって、片手をまっすぐ伸ばし、横に体を倒します。
- ② 反対も同様に行います。



3 足の裏側伸ばし

- ① 足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばします。
- ② 背筋を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒します。
- ③ できるだけひざを伸ばすようにします。



筋力トレーニング

1 つま先とかかとの上げ下げ

- ① 足を肩幅に開き、「1・2・3・4」でつま先を上げ、「5・6・7・8」で下ろします。
- ② 5~10回行います。
- ③ 同様にかかとの上げ下げを行います。

これに効果的 すり足の改善など



2 ひざ伸ばし

- ① 「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばし、「5・6・7・8」で下ろします。
- ② 5~10回行います。
- ③ 反対も同様に行います。

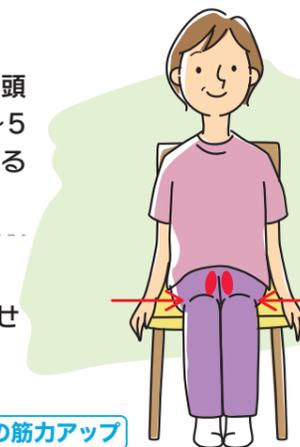
これに効果的 太ももの筋力アップ



3 ひざ合わせ

- ① 両ひざを合わせ、ひざ頭に力を入れたまま3~5秒静止した後、力をゆるめます。
- ② 繰り返し行います。
※ひざ頭に力を集中させましょう。

これに効果的 太ももの内側の筋力アップ



4 片ひざ上げ

- ① 片足を股よりやや高く上げ、内側にしめるように寄せる、ゆるめる動作を繰り返します。
※しめるときは左右の太ももの内側の筋肉を意識しましょう。

これに効果的 太もも、お腹の筋力アップ

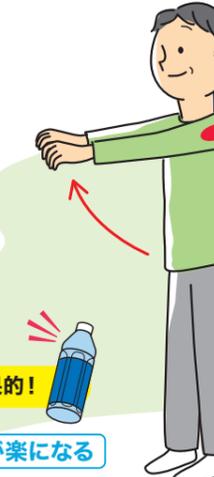


5 腕の前上げ

- ① 両手を軽く握り、「1・2・3・4」でゆっくりと前から肩の高さまで上げます。
- ② 「5・6・7・8」で下ろします。
- ③ 5~10回行います。

ペットボトルを持って行うとより効果的!

これに効果的 物を持ち上げるのが楽になる



6 腕の横上げ

- ① 両手を軽く握り、「1・2・3・4」でゆっくりと横から肩の高さまで上げます。
- ② 「5・6・7・8」で下ろします。
- ③ 5~10回行います。

ペットボトルを持って行うとより効果的!

これに効果的 ベッドからの起き上がりが楽になる



※使っている筋肉を意識して行いましょう

7 足の横上げ

- ① 椅子の背もたれに手をかけ支えにします。
- ② 片方の足を横へ上げ3~5秒静止し、ゆっくり下ろします。
- ③ 左右各5~10回行います。

これに効果的 お尻の筋力アップ



8 足の後ろ上げ

- ① 椅子の背もたれに手をかけ支えにします。
- ② 片方の足を「1・2・3・4」で後ろに上げ、「5・6・7・8」で下ろします。
- ③ 左右5~10回行います。

これに効果的 お尻の筋力アップ



9 イススクワット

- ① 両足を肩幅に開き、足先をまっすぐ前に向けます。
- ② 「1・2・3・4・5」でお尻を突き出すように腰を下ろしていきます。
※ひざは、つま先より前に出ないようにします。
- ③ 「6・7・8・9・10」で椅子にゆっくり座ります。
※できる人はやってみましょう。

これに効果的 太もも、お尻などの筋力アップ



体操の注意点!

○息を止めないで行う

体操を行っている際に息を止めてしまうと、血圧の急激な上昇を招く恐れがあります。体操中は数を数えるなど声を出しながら行ってください。

○無理をしない

体調が優れない時や、体操中、関節や身体に痛みがある場合は、体操を控える、または痛みのない範囲で行ってください。こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう。

○持病があるときは

高血圧や心臓病などの持病がある方は、かかりつけ医に相談してから体操を行ってください。