

かんたん体操

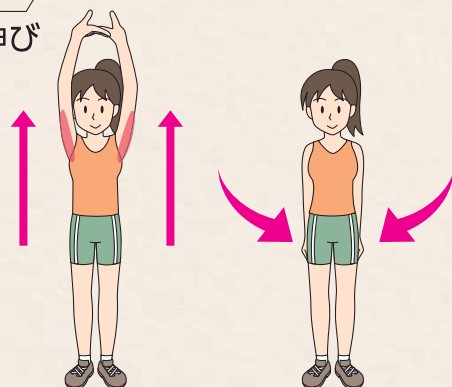


注意点

・運動の前後には、必ずストレッチを行う。
・痛いところまで体を無理に動かさない。
・運動中に息を止めない。
・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
・バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

ストレッチ

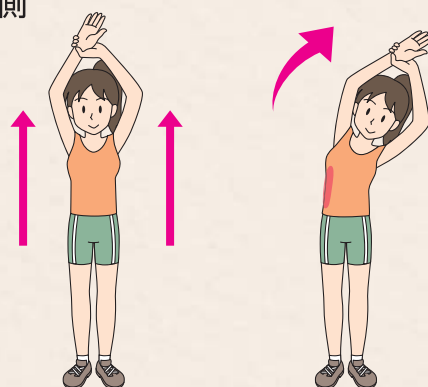
○ 背伸び



手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

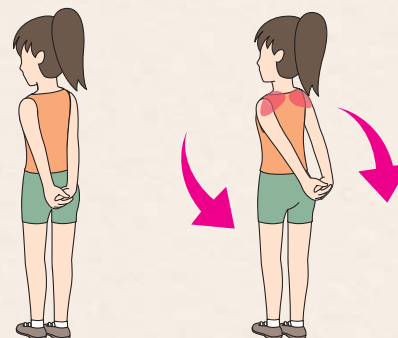
○ 体側



手を上に伸ばし、手首をつかむ

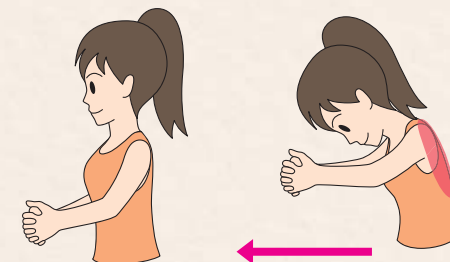
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

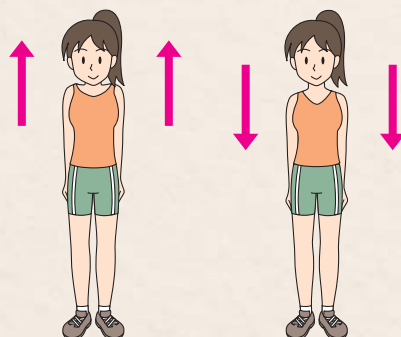
○ 背中伸ばし



手を前で組み前へ手を伸ばす

おなかを覗くように背中を丸める

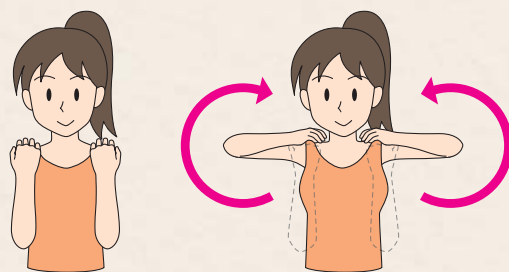
○ 肩の上げ下げ



両肩を上へあげ

ゆっくり下ろす

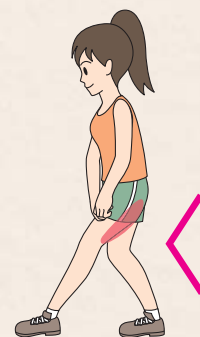
○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす、反対も同様に

○ ももの裏側のストレッチ



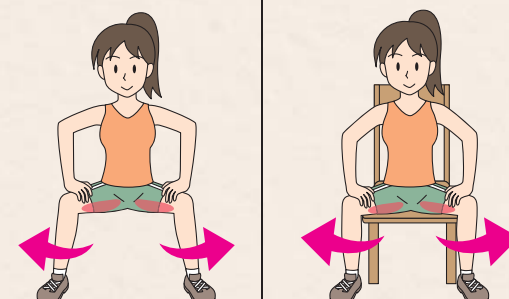
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

☆座って行う場合



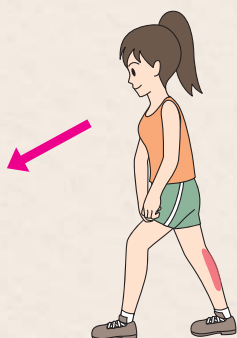
手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

○ ももの内側のストレッチ



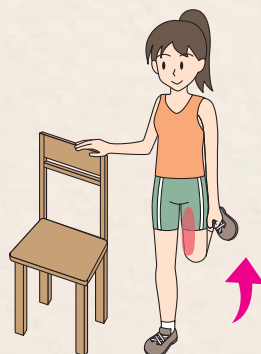
足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

○ ふくらはぎのストレッチ



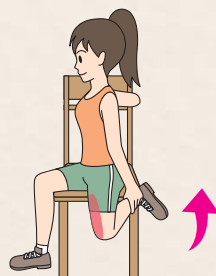
足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかととは浮かさない

○ ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる、反対も同様に

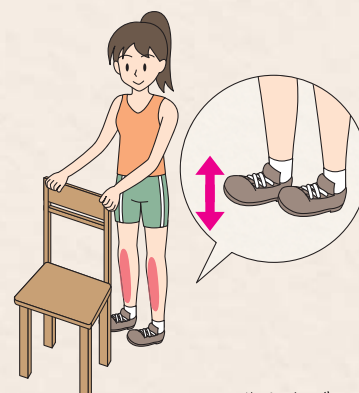
☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

下肢筋力アップ1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

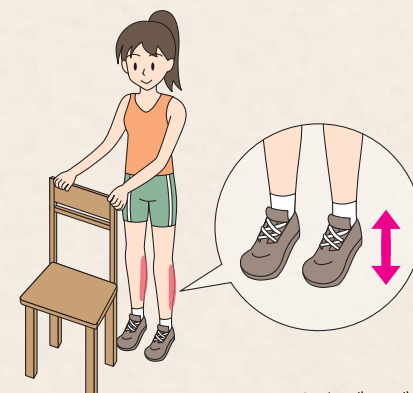


つま先を上げ下げする

☆座って行う場合

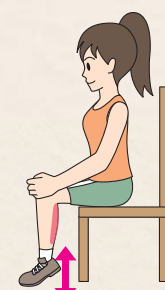


○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

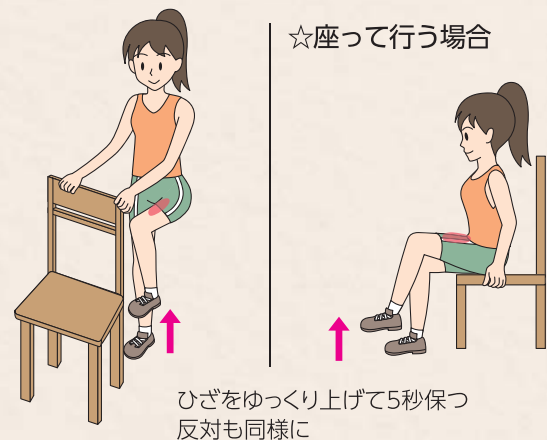


かかとを上げ下げする

☆座って行う場合

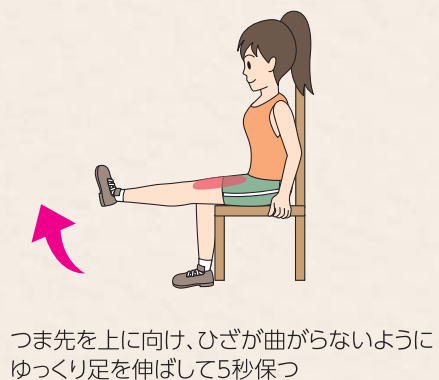


○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

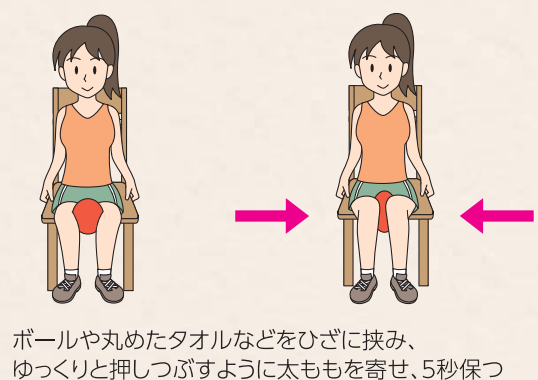


下肢筋力アップ2

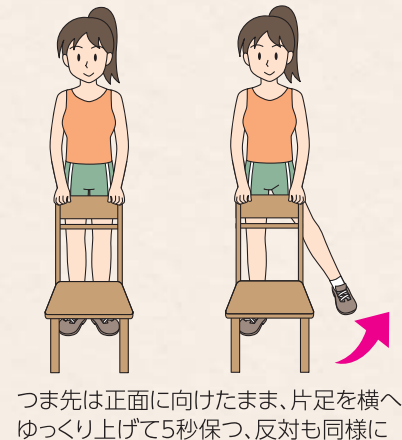
○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)

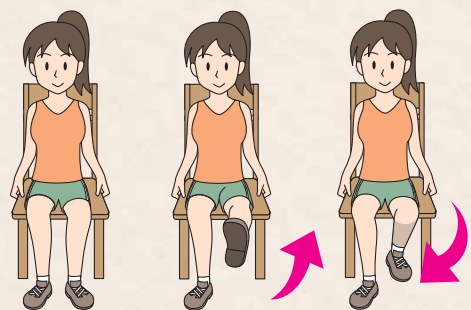


○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)

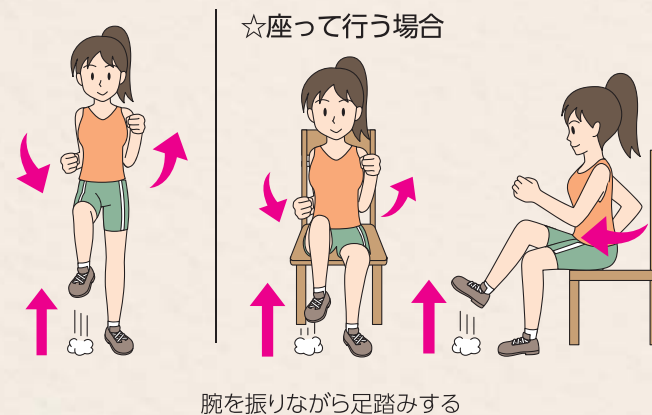


膝痛予防の運動

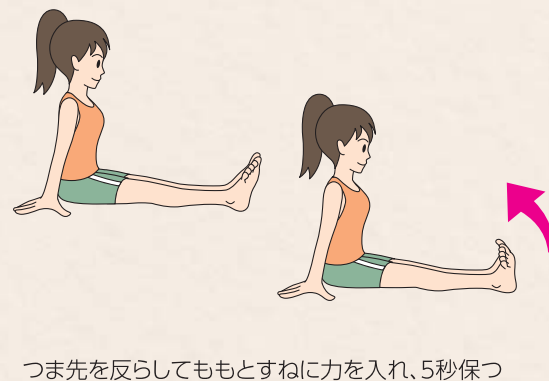
○ 足ぶら体操 ★



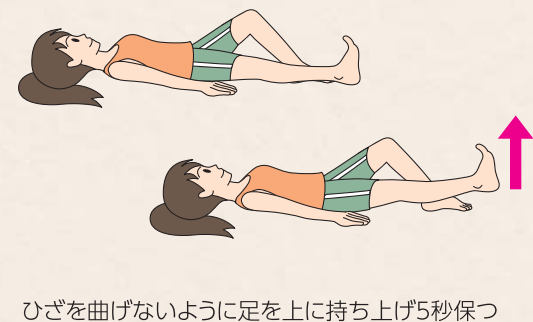
○ 足踏み (目安 片足10-20回)



○ 足首の運動 (目安 10-20回) ★

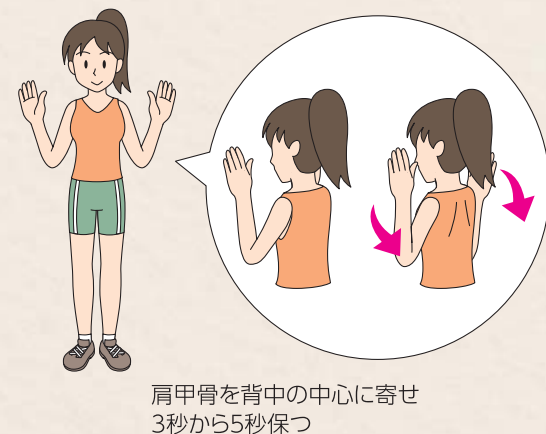


○ 足の持ち上げ運動 (目安 片足5-10回) ★

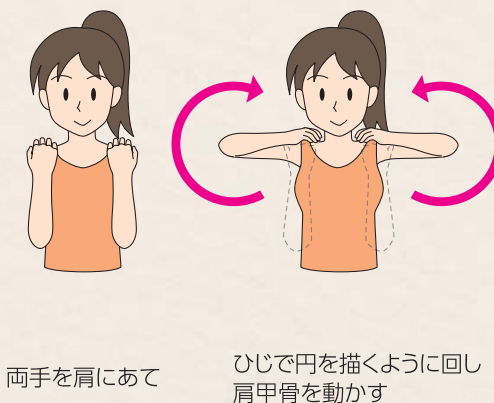


肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)

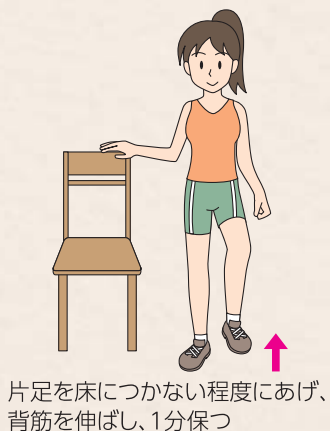


○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)

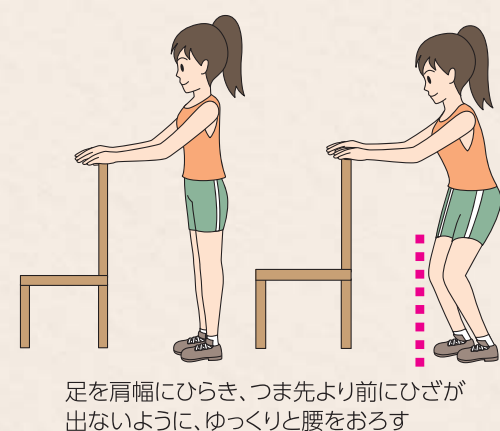


ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



(目安 5-10回を1日2セット)
☆座って行う場合

