

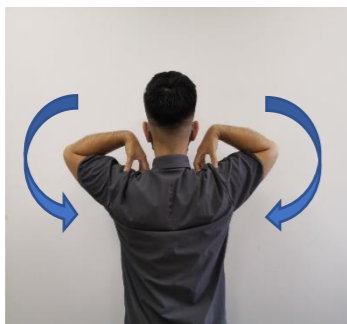
# 【ストレッチ】

運動を始める前に、まずは準備運動として、ストレッチを行きましょう。

## 肩回し運動

- ①両手の指先を肩につけます。
- ②肘で大きく円を描くようにして、肩の付け根から回します。

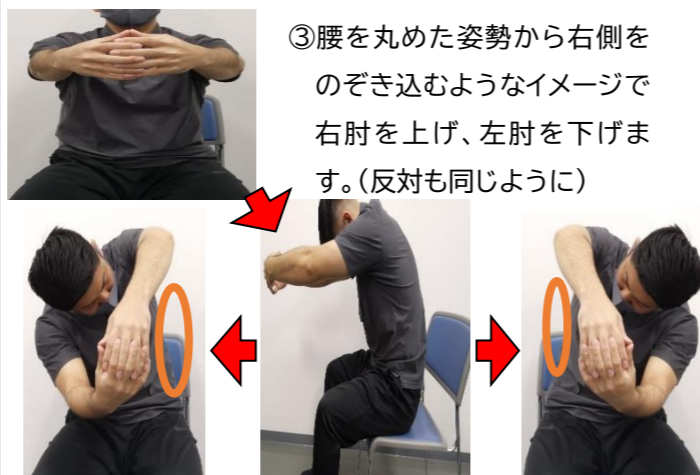
前まわし、後ろまわし、それぞれ 3~5 回ずつ行いましょう



## 体側伸ばし

ボールを抱えるように両手を組みます。 **伸ばしている間、10 数えましょう**

- ①あごを引き、目線はおへそへ
- ②背中・腰を丸め、組んだ両手を遠くへ伸ばします。
- ③腰を丸めた姿勢から右側をのぞき込むようなイメージで右肘を上げ、左肘を下げます。(反対も同じように)



# 【筋カトレーニング】

足腰の筋力低下を防ぐ、転倒を予防する運動です。背すじを正して行いましょう。

## 膝伸ばし運動

片方の膝をゆっくりと伸ばします(膝下を動かさし、膝上は動かさないように…)つま先は自分の方向に向けるようにしましょう。

※膝の曲げ伸ばしで痛みが生じる場合は、膝を伸ばしっぱなしで 10 秒間数えても良いでしょう。



左右それぞれ 10 回ずつ行いましょう

## ももあげ運動

- ①椅子に座り、両手は椅子の横を持ちます。
- ②太ももをお腹に近づけるように持ち上げ、5秒数えましょう。

※背もたれにもたれずに行うことが望ましいですが、きつい場合はもたれて行ってください。  
※何かにつかまりながら立って行うのも良いでしょう。



左右それぞれ 10 回ずつ行いましょう

## 腰ひねり運動

- ①胸の前で手を組み、振り向くように腰をひねります。
- ②左右交互に行いましょう。(できる範囲で行いましょう)

※身体と一緒に足が動かないように注意しましょう。

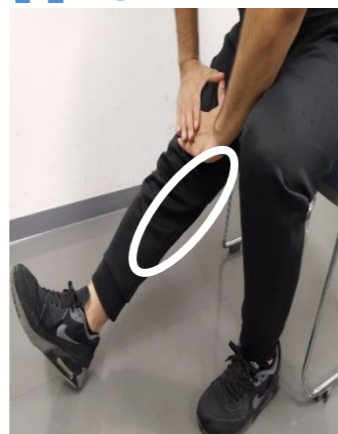
伸ばしている間、10 数えましょう



## もも裏伸ばし

- ①かかとを床につけ、つま先を自分の方向に向けます(きつい方は、つま先を上に向けただけでも良いです)。

- ②背筋を伸ばしたまま、上半身を前に傾けます。この時、できるだけ膝は伸ばすようにしましょう。



伸ばしている間、10 数えましょう

## 足指グーパー運動

足の指を「グー」「パー」と動かします。「パー」と動かす時には、指と指の間が離れるように、大きく開くように意識してみましょう。



左右それぞれ 10 回ずつ行いましょう

## スクワット運動

- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外に向けて立ちます。
- ②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、腰を下ろします。この時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。

※安全の為に椅子やソファの前で行いましょう。  
※椅子からの立ち座りでも良いでしょう

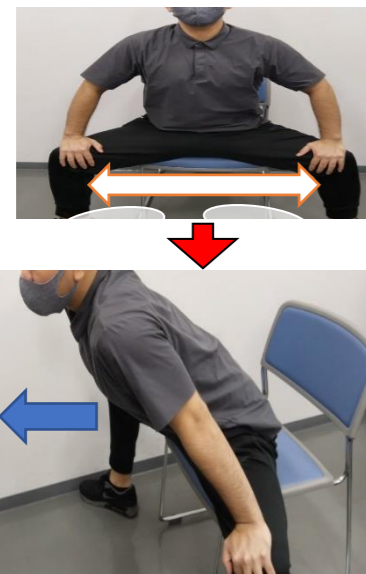


## 内もも伸ばし

- ①両足をできるだけ大きく開き、両手は膝の内側に当てます。
- ②背筋を伸ばし、顔は前を向いたまま、上半身を前に倒します。

※股関節に痛みがある方、股関節の手術を受けた方は、この運動を控えてください。

伸ばしている間、10 数えましょう



## 足首まわし

- ①膝の後ろを両手で持って足をあげます。
- ②持ち上げた足の親指で円を描くように、足首をまわします。

右回し、左回し、それぞれ5回ずつ行いましょう



## 片足立ち運動

- ①転倒しないように、テーブルや椅子の背もたれなどにつかまります。
- ②床につかない程度に片足を上げます。
- ③姿勢はまっすぐにして行うようにしましょう。

左右それぞれ 30 秒間ずつ、1日3回行いましょう。慣れてきたら、1分間に挑戦してみましょう。



## かかと上げ

- ①椅子の背もたれや、テーブルなどをつかみ、軽く肩幅ぐらいに足を開いて真っすぐ立ちます(椅子に座っても良いです)。
- ②かかとをゆっくりと上げたり下げたりします(両足同時に行いましょう)。

10 回ずつ行いましょう

