

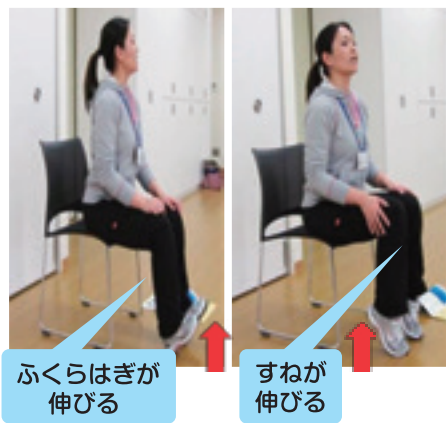
座ってできる！元気になるストレッチ

★掛け声は「1・2・3・4・5」で伸ばし、「6・7・8・9・10」で元に戻します。

※痛みがある場合は、無理せず行いましょう。

★目安は、1セット=10回 1日1～3セットです。

1 つま先上げ かかと上げ 10回 10回



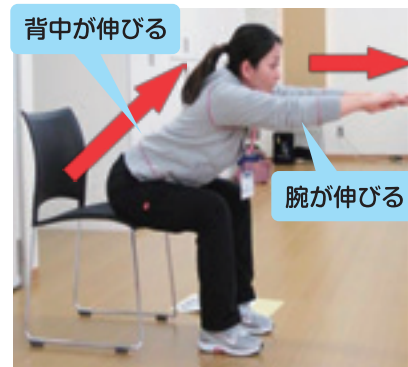
2 膝伸ばし 左右2回

つま先は上向きにしましょう。



3 背中伸ばし 4回

腕を前に伸ばし、体を前に倒しながら伸ばします。



4 わき伸ばし 左右2回

敬礼のポーズから、手を左斜め上へ、わきを伸ばします。



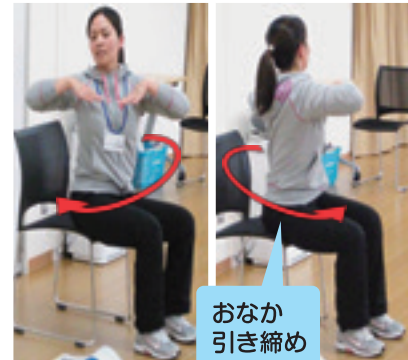
5 足踏み 20回

かかとを意識して踏む。

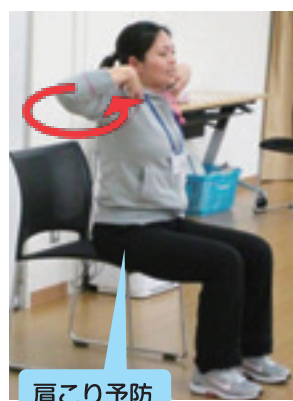


6 上体ひねり 左右2回

両手を鎖骨の前に置き上半身を左右にゆっくりひねります。



7 肩回し 前後2回



8 胸を広げる 4回



9 深呼吸 4回



★声に出して数えると、呼吸が整いやすく効果的です。

★慣れてきたら、回数を増やすのもよいです。

★もう少し頑張れそうな方は、右の筋力アップ運動にも挑戦してみましょう！

自宅でできる！筋力アップ運動

1 足指じゃんけん 3回

①土ふまずを押してマッサージをします。

②足の指を全部折り曲げて「グー」

③足の親指を立てて「チョキ」

④足の指を全て広げて「パー」



2 タオルを使った腕伸ばし 左右

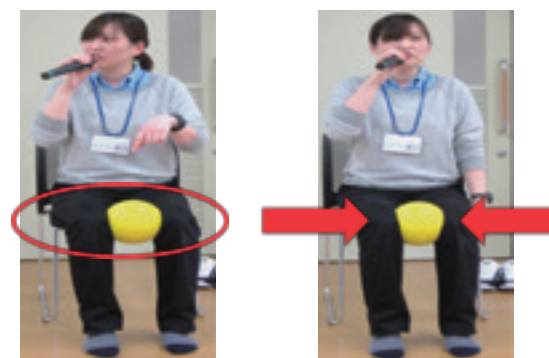
①上の腕を伸ばし、10秒数えます。
もう片手は無理なく、ついていきます。
②下の腕を伸ばし、10秒数えます。



3 ももでタオルつぶし

★写真はボールを挟んでいますが、バスタオル等に換えても行えます。

①膝にタオルを挟み、4秒数えながら、もの内側に力を入れます。(タオルをつぶすように)
②4秒でゆっくり力を抜き、繰り返します。



4 腹筋

①仰向けに寝て、両膝を立てます。
②両手を太ももに沿わせながら、お腹をのぞき込むように頭を上げます。

(2)お腹を見る！



③ゆっくり元に戻し、繰り返します。
※起き上がらなくてもよいです。
※首に痛みがある場合は、中止しましょう。

5 下半身を鍛える スクワット

①足は肩幅より少し広めに、椅子の前に立ちます。
②腕を前に伸ばし、4秒かけて、椅子に腰かけるようにお尻をおろします。
③4秒で、ゆっくり立ち上がります。

★椅子に座って、膝がつま先より前に出ているか確認しましょう。

★慣れてきたら、お尻が椅子につかないところで静止します。

動作や制止する時間を少しずつ長くするとレベルアップできます。

※膝に痛みがある場合は、中止しましょう。

