

# 自宅でできる！筋力アップ運動

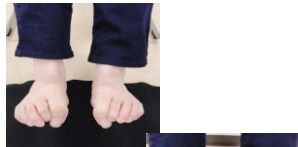
※痛みがある場合は、無理せず行いましょう。★目安は、1セット=10回 1日1~3セットです。

## ①足指じゃんけん 3回

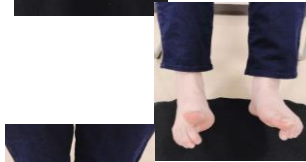
①土ふまずを押してマッサージをします。



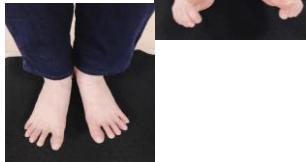
②足の指を全部折り曲げて「グー」



③足の親指を立て、他は折り曲げ「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

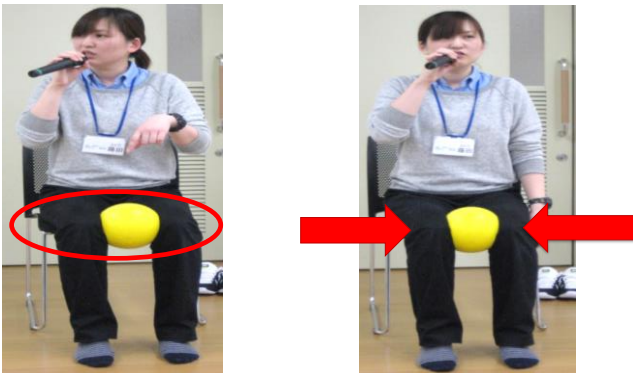
- ①上の腕を伸ばし、10秒数えます。もう片手は無理なく、ついていきます。
- ②下の腕を伸ばし、10秒数えます。



## 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両手を太もみに沿わせながら、お腹をのぞき込むように頭を上げます。



- 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。

★はじめは、椅子に座って、膝がつま先より前に出ていないか確認しましょう。

★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。

