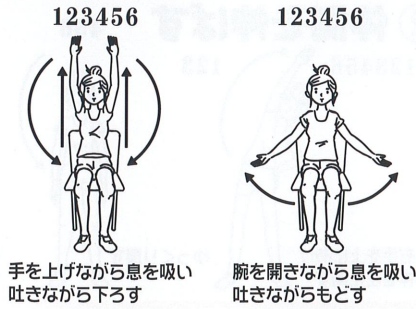


# 座って行う足元気体操

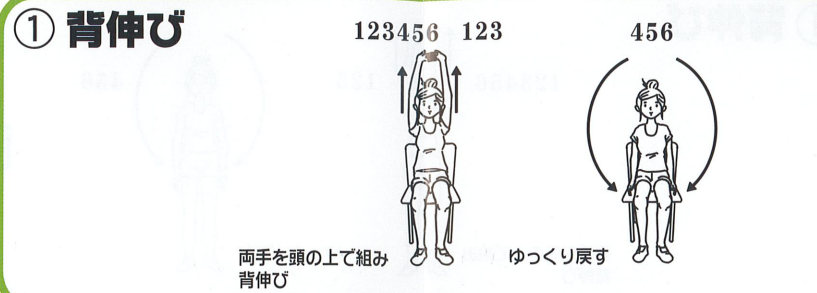
◎深呼吸

※体操の構成は、ストレッチ体操 → 足を鍛える運動 → ストレッチ体操 になっています

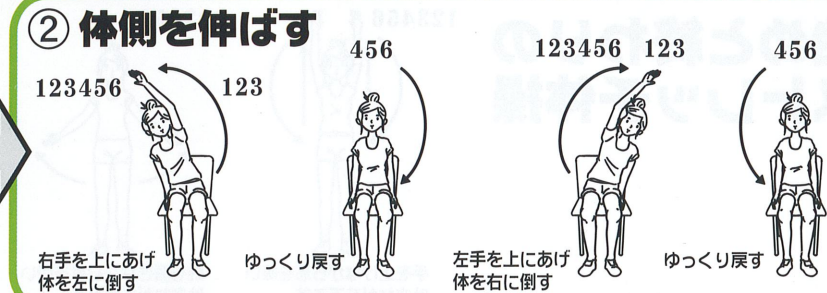
## 始めと終わりのストレッチ体操



手を上げながら息を吸い吐きながら下ろす  
腕を開きながら息を吸い吐きながらもどす

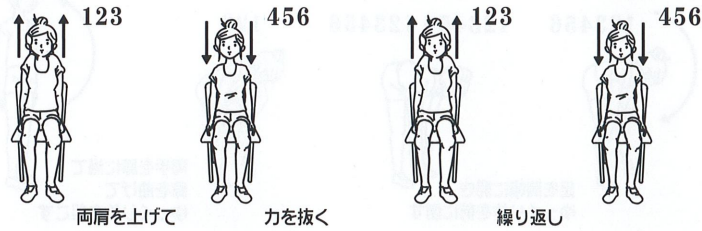


① 背伸び  
両手を頭の上で組み背伸び  
ゆっくり戻す



② 体側を伸ばす  
右手を上にあげ体を左に倒す  
ゆっくり戻す  
左手を上にあげ体を右に倒す  
ゆっくり戻す

## ③ 肩の上げ下ろし



123 456 123 456  
両肩を上げて 力を抜く 繰り返す

## ④ 太ももの裏を伸ばす (右足~左足)



123456 123456 123456 123 456  
浅めに腰掛け 右足を前に伸ばし踵をつく  
上体をゆっくり前に倒す 手は太ももの上  
上体をゆっくり起こし 足を元に戻したら反対

## ⑤ 股関節を伸ばす



123456 123456 123456 123 456  
大きく足を開き 手を膝の内側にあてる  
上体を倒しながら 手で膝を押し広げる  
ゆっくり 体を起こす 足を閉じる

## 足を鍛える運動

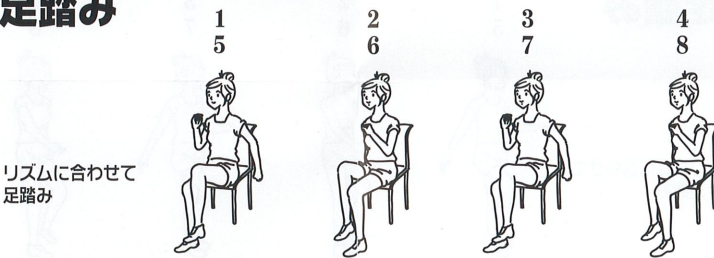
※①~⑥は3回繰り返す



~間奏~

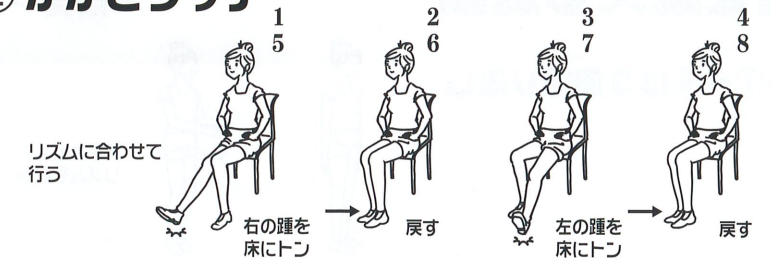
両手を振ってリズムをとる

## ① 足踏み



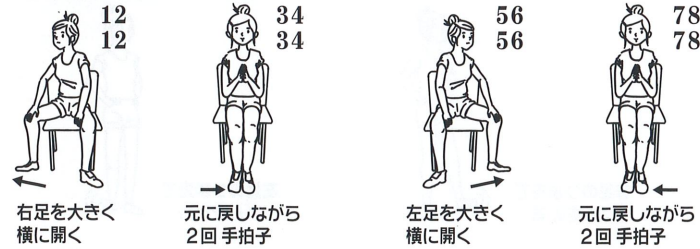
1 2 3 4  
5 6 7 8  
リズムに合わせて足踏み

## ② かかとタッチ



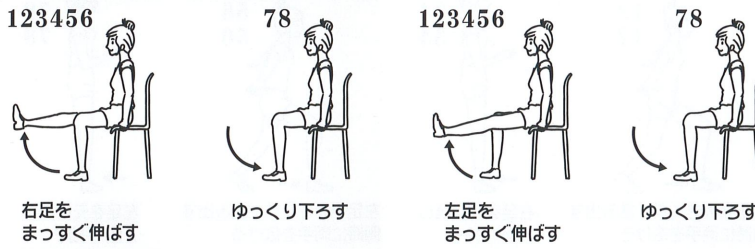
1 2 3 4  
5 6 7 8  
リズムに合わせて行う  
右の踵を床にトーン 戻す  
左の踵を床にトーン 戻す

## ③ 股関節を広げる



12 34 56 78  
12 34 56 78  
右足を大きく横に開く  
元に戻しながら2回手拍子  
左足を大きく横に開く  
元に戻しながら2回手拍子

## ④ 太ももの前を鍛える



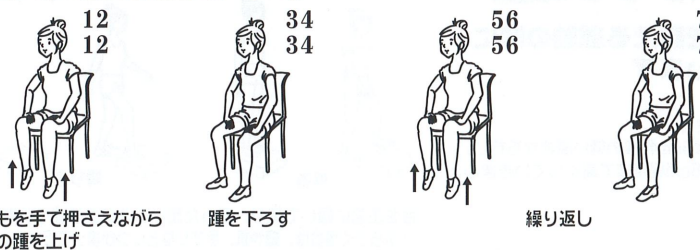
123456 78 123456 78  
右足をまっすぐ伸ばす  
ゆっくり下ろす  
左足をまっすぐ伸ばす  
ゆっくり下ろす

## ⑤ つま先の上げ下げ



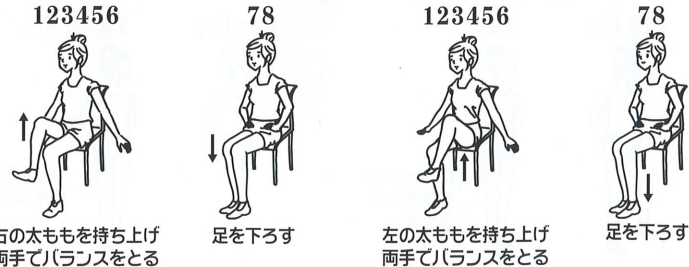
12345678 12345678  
右足のつま先でリズムをとる  
左足のつま先でリズムをとる

## ⑥ かかとの上げ下げ



12 34 56 78  
12 34 56 78  
太ももを手で押さえながら両足の踵を上げ  
踵を下ろす  
繰り返す

## ◎太ももをあげる ~間奏(2回)~



123456 78 123456 78  
右の太ももを持ち上げ両手でバランスをとる  
足を下ろす  
左の太ももを持ち上げ両手でバランスをとる  
足を下ろす

## ●注意事項

1. 無理をしない
2. 息を止めない
3. 使っている部位を意識する
4. 膝や腰、足首などに痛みや違和感がある時はやめる
5. 体調が悪い時は行わない

※治療中の疾患がある方は、主治医に運動をしても良いか、確認して下さい。