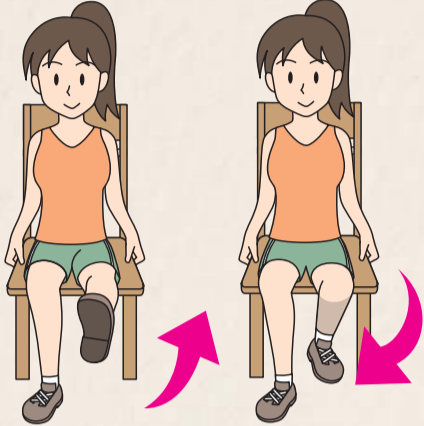


# かんたん体操 ④

## 膝痛予防の運動、肩の運動 ロコモーショントレーニング

### 膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

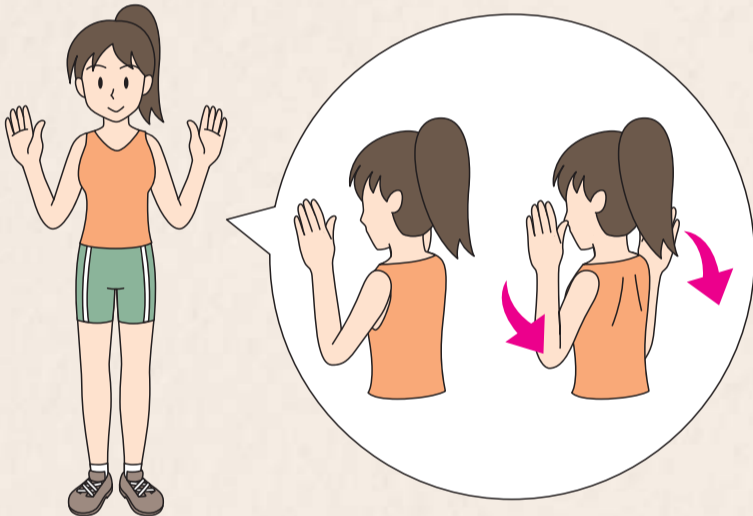
○ 足踏み (目安 片足10-20回)



腕を振りながら足踏みする

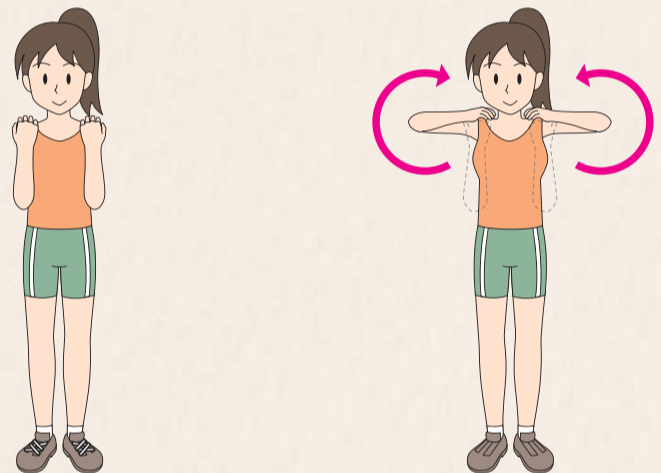
### 肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)

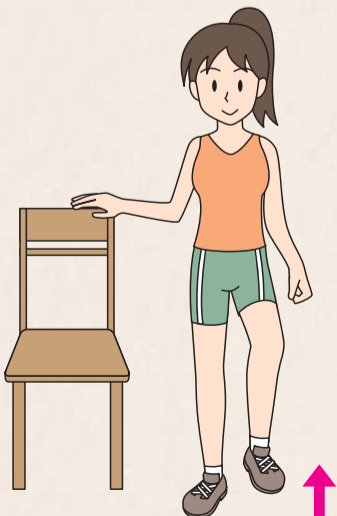


両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

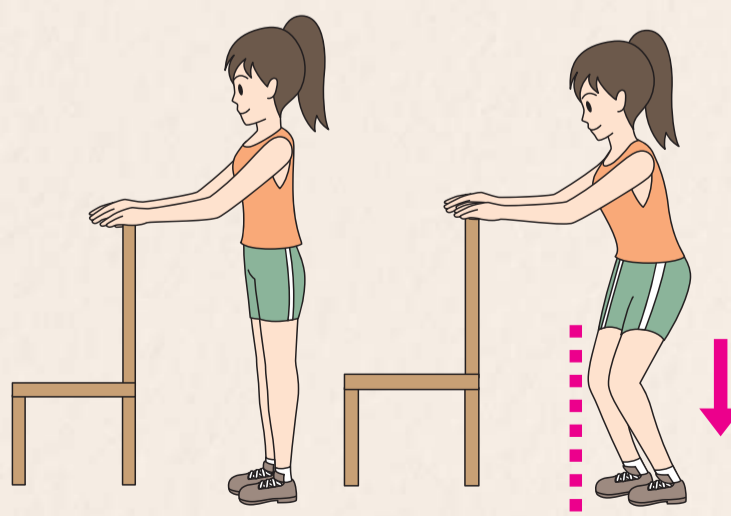
### ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



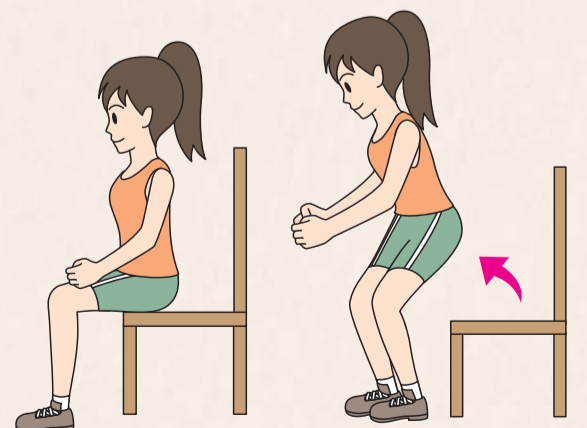
片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合 (目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす