

# かんたん体操

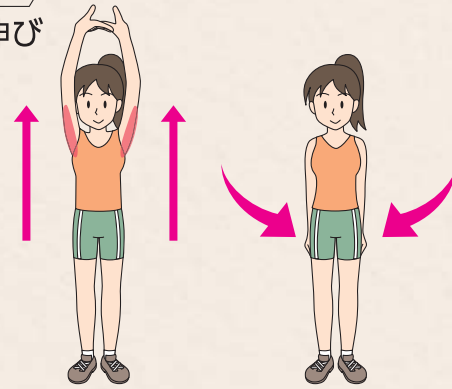


## 注意点

・運動の前には、必ずストレッチを行う。・痛いところまで体を無理に動かさない。・運動中に息を止めない。・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。・バランスがとりにくい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

### ストレッチ

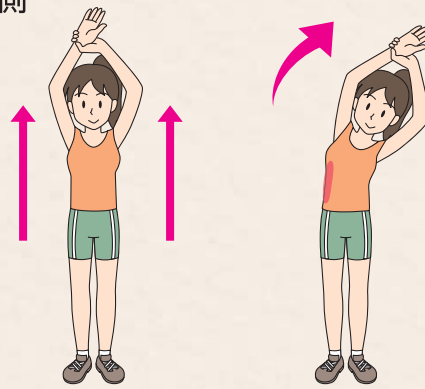
#### ○ 背伸び



手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

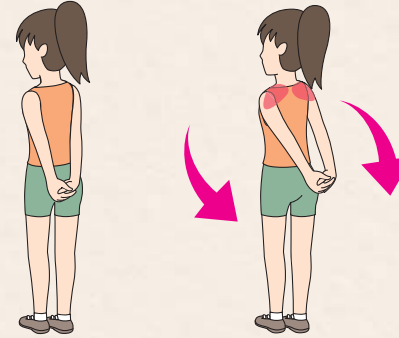
#### ○ 体側



手を上に伸ばし、手首をつかむ

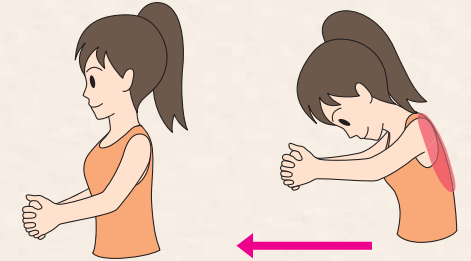
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

#### ○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

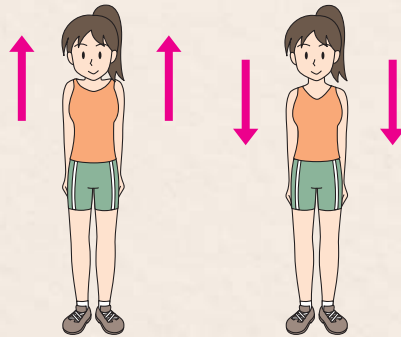
#### ○ 背中伸ばし



手を前で組み前へ手を伸ばす

おなかを覗くように背中を丸める

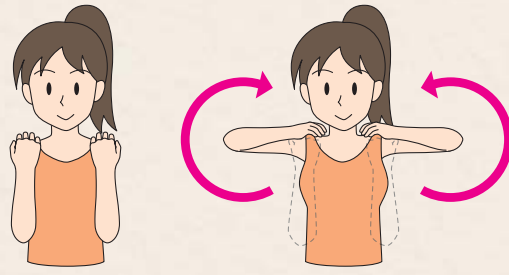
#### ○ 肩の上げ下げ



両肩を上へあげ

ゆっくり下ろす

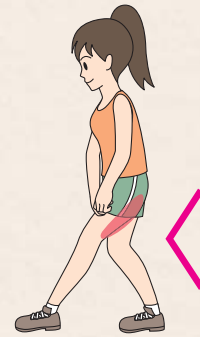
#### ○ ひじ回し



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、反対も同様に

#### ○ ももの裏側のストレッチ



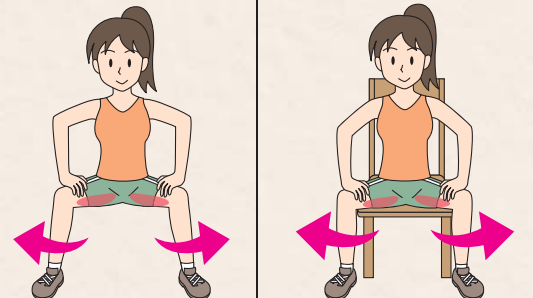
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

#### ☆座って行う場合



手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

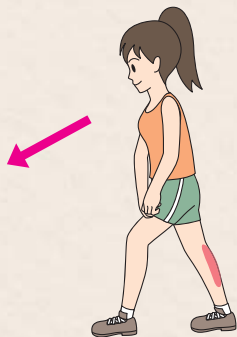
#### ○ ももの内側のストレッチ



#### ☆座って行う場合

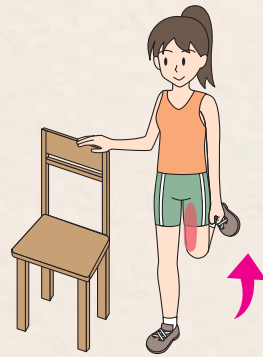
足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

#### ○ ふくらはぎのストレッチ



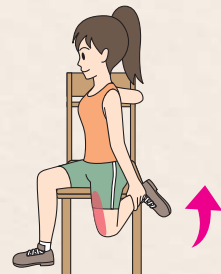
足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかととは浮かさない

#### ○ ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる、反対も同様に

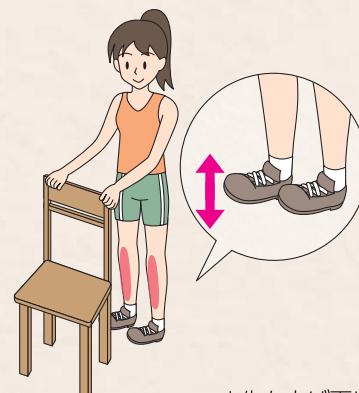
#### ☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

### 下肢筋力アップ1

#### ○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

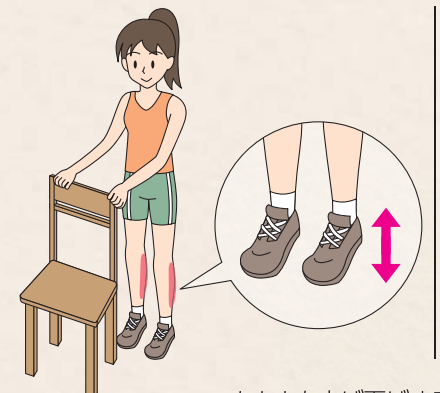


つま先を上げ下げする

#### ☆座って行う場合



#### ○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



かかとを上げ下げする

#### ☆座って行う場合

