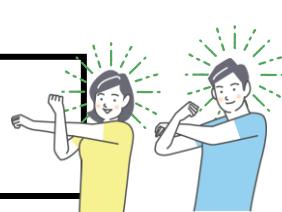


座ってできる！動きが良くなる体操



① 貧乏ゆすり

足の筋肉の働きを良くする

両足
3分程度



- ①足裏がぴったり床につく高さで、膝を90°曲げます。
両足は開いていてもOKです。
- ②つま先を床につけたまま、左右のかかとを小刻みに上下させ、リズムよく動かします。

② 骨盤ゆらゆら体操

体幹の左右のバランスを整える

左右
1～2分



- ①椅子やベッドに腰掛けた状態で片側のお尻を浮かせるように骨盤を持ち上げます。
- ②足は力を抜いた状態で、カラダと頭を垂直に保って、ゆっくり交互に行いましょう。

③ カラダをねじる体操

背骨の動きを良くする

10秒間
左右
2セット



- ①椅子やベッドに腰掛けた状態で上半身を捻って後方に振り向きませす。
- ②カラダが丸くならないように気をつけながら10秒保持しましょう。

④ 太ももを持ち上げる体操

つまづきにくく、姿勢を良くする

左右
20回
2セット



- ①腰を少し伸ばして、浅めに椅子やベッドに腰掛けます。
- ②カラダが後ろに倒れないように、ひざを交互に上に持ち上げます。
*床から少し持ち上げるだけの方が効果的です。

⑤ ひざの曲げ伸ばし体操

転倒予防・支える足を強くする

片足
20回



- ①太ももの裏の筋肉を図のような手の形で触ります。
- ②太ももの裏の筋肉の間を指先で押さえながら、痛みのない範囲でひざの曲げ伸ばしを行います。
- ③徐々に指先の位置を変えながら、曲げ伸ばしを繰り返しましょう。



⑥ 太もも裏のストレッチ

姿勢改善・腰痛予防のに

片足
30秒程度



- ①お尻を前にずって、片方の足を伸ばしてイスに座ります。
- ②腰を伸ばしながら体を少し前に傾け足首をあげ、ふくらはぎの裏が伸ばされる姿勢をとります。

⑦ 肩甲骨を引き下げる体操

猫背・肩こりを軽くする

10回
2セット



- ①骨盤を立てて椅子に腰かけ、頭の上で手を上げてYの字を作ります。
- ②肘を曲げながら、お尻に向かって肘を引き下げてWの字を作ります。

(注意点)

- ・回数や時間はあくまで目安です。ご自身の出来る範囲で実践しましょう。
- ・実施後はカラダが脱水になるので必ずコップ1杯の水分を摂るようにしましょう。