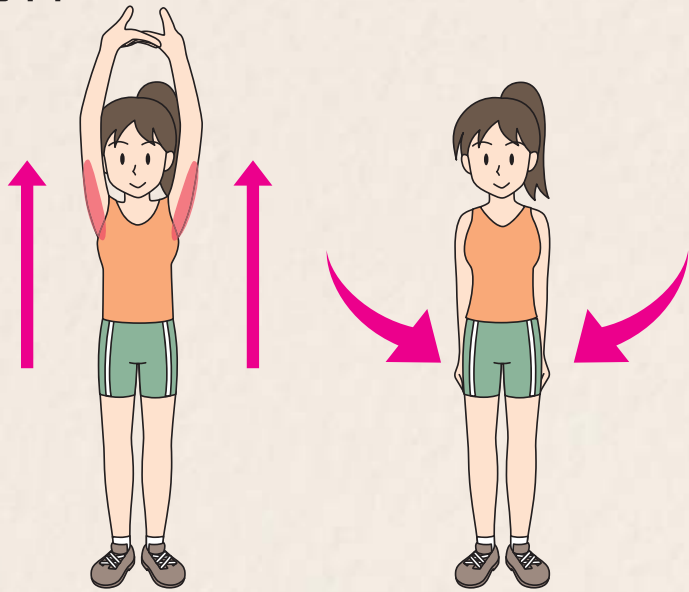


# かんたん体操 ①

## 上半身のストレッチ

### ストレッチ

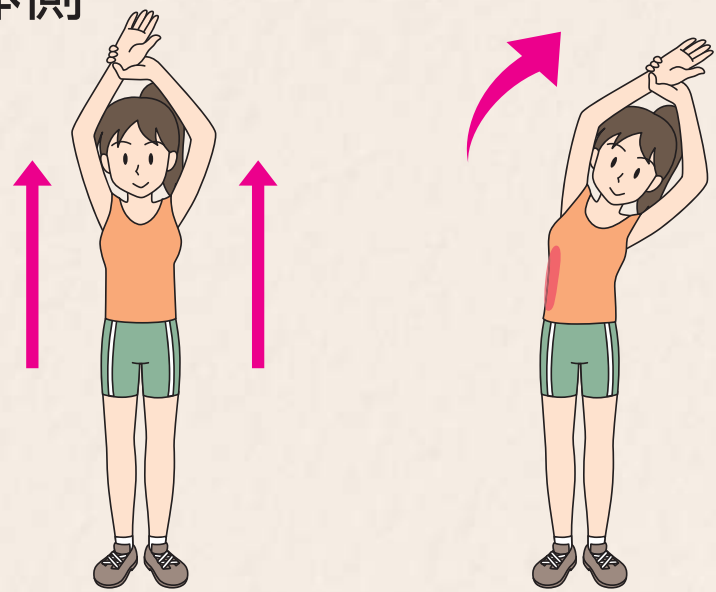
#### ○ 背伸び



手を組んで、腕を  
ゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

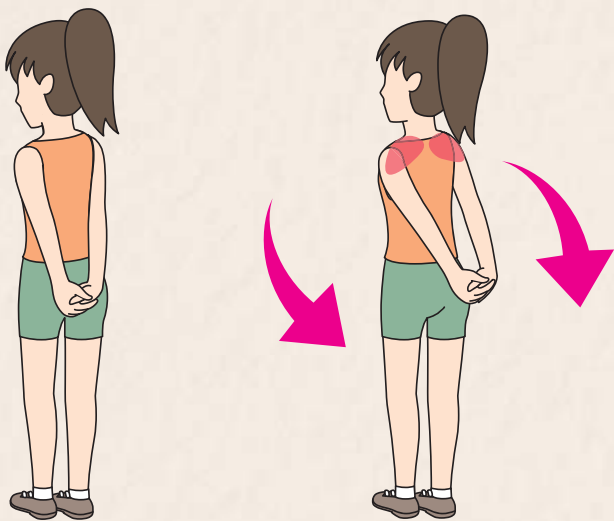
#### ○ 体側



手を上に伸ばし、  
手首をつかむ

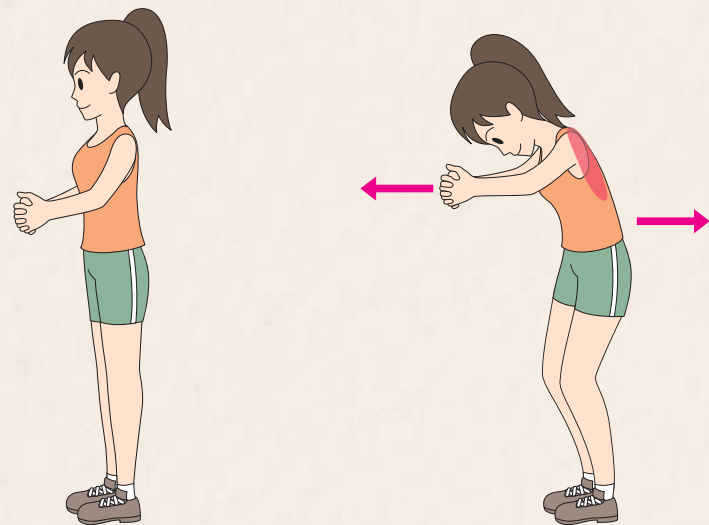
ゆっくりと体を倒し体の横を  
伸ばす、反対も同様に

#### ○ 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

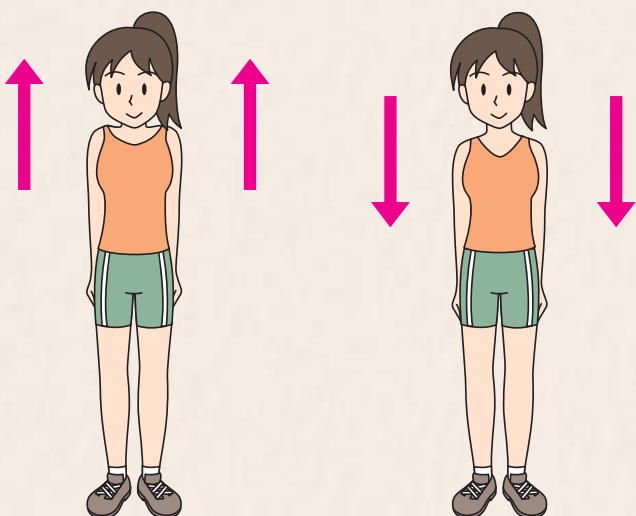
#### ○ 背中伸ばし



手を前で組み  
前へ手を伸ばす

おなかをのぞくように  
背中を丸める

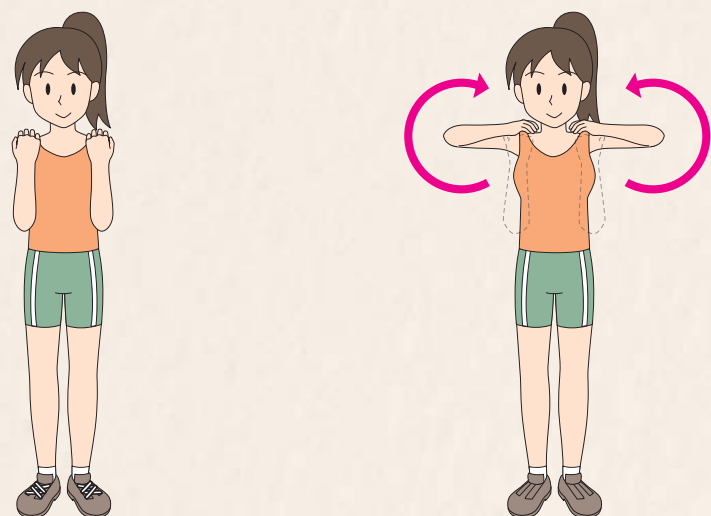
#### ○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ

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

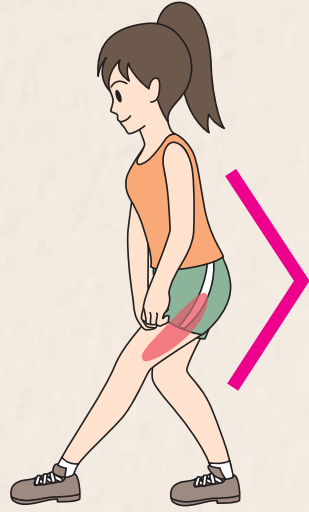
# かんたん体操 ②

## 下半身のストレッチ

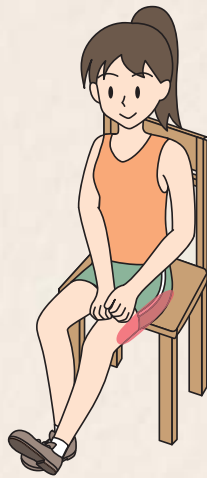
### ストレッチ

#### ○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



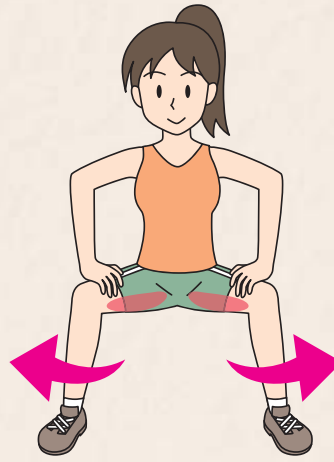
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



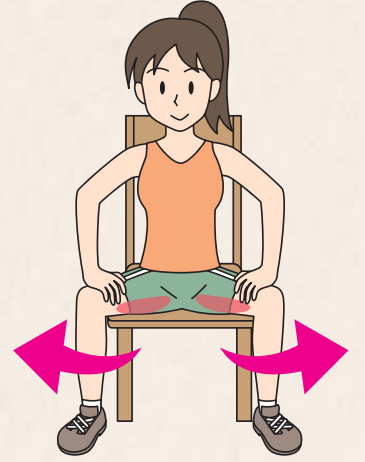
手を太もみに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

#### ○ ももの内側のストレッチ

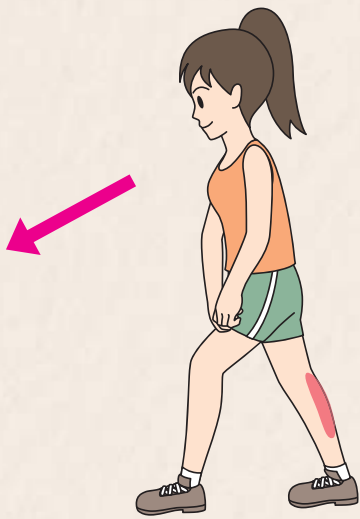
☆座って行う場合



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

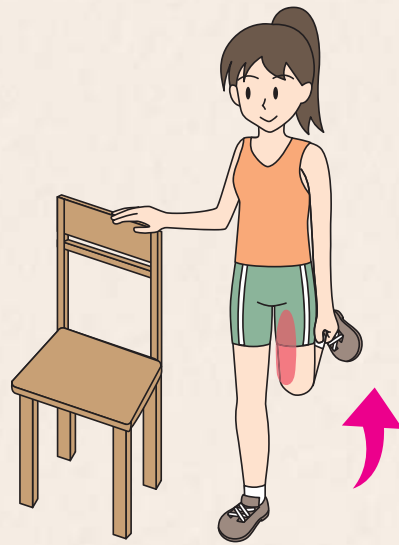


#### ○ ふくらはぎのストレッチ



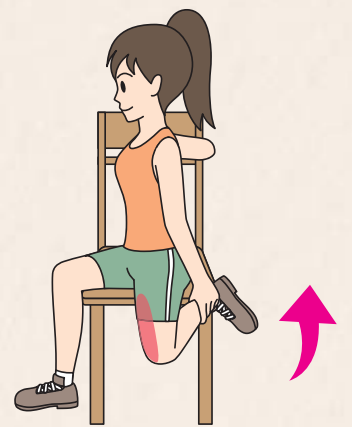
足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかとは浮かさない

#### ○ 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

### 注意点



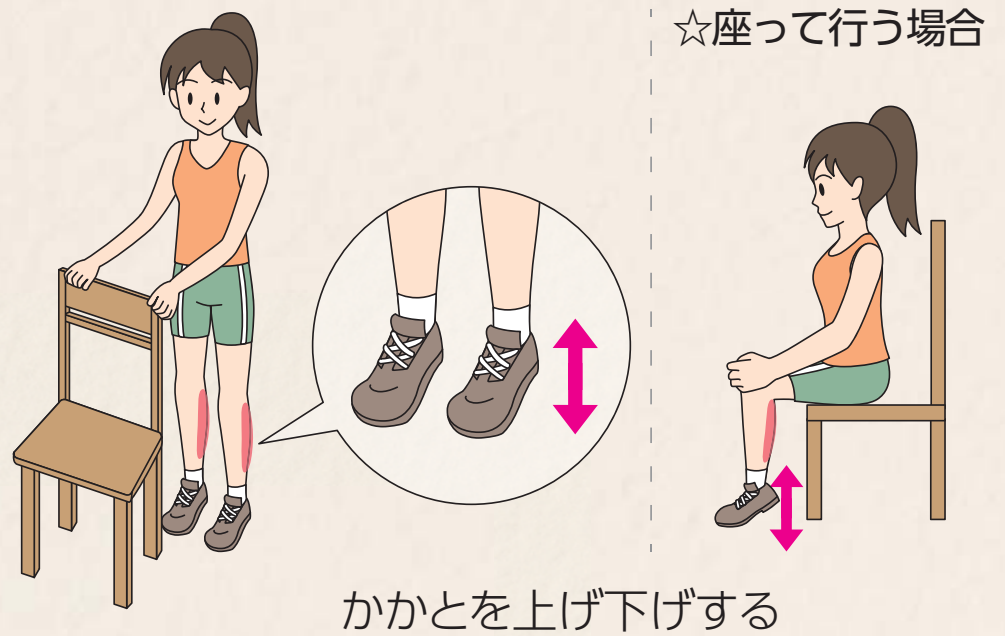
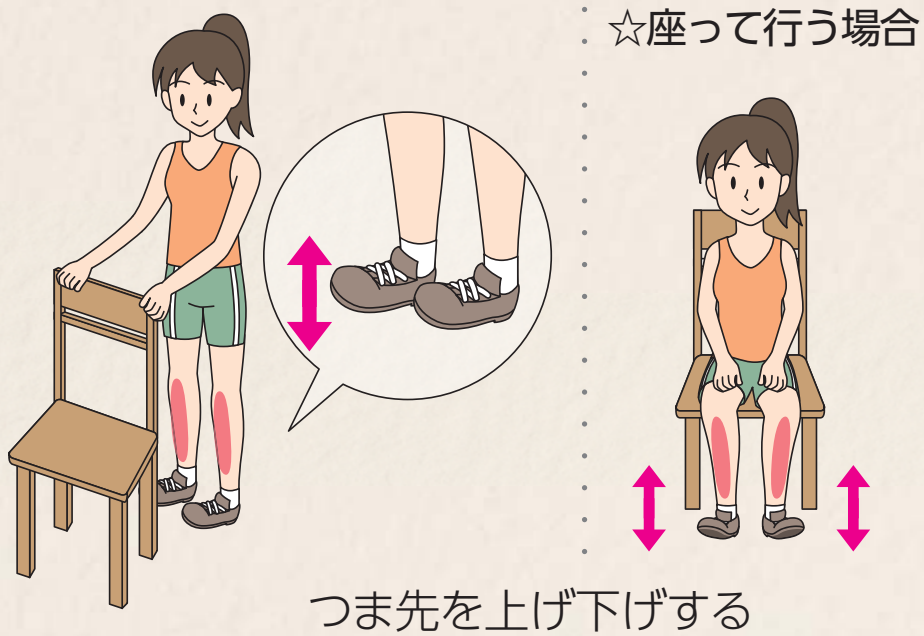
- ・運動の前後には、必ずストレッチを行う。
- ・痛いところまで体を無理に動かさない。
- ・運動中に息を止めない。
- ・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
- ・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
- ・バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

# かんたん体操 ③ 下肢筋力アップ

## 下肢筋力アップ1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

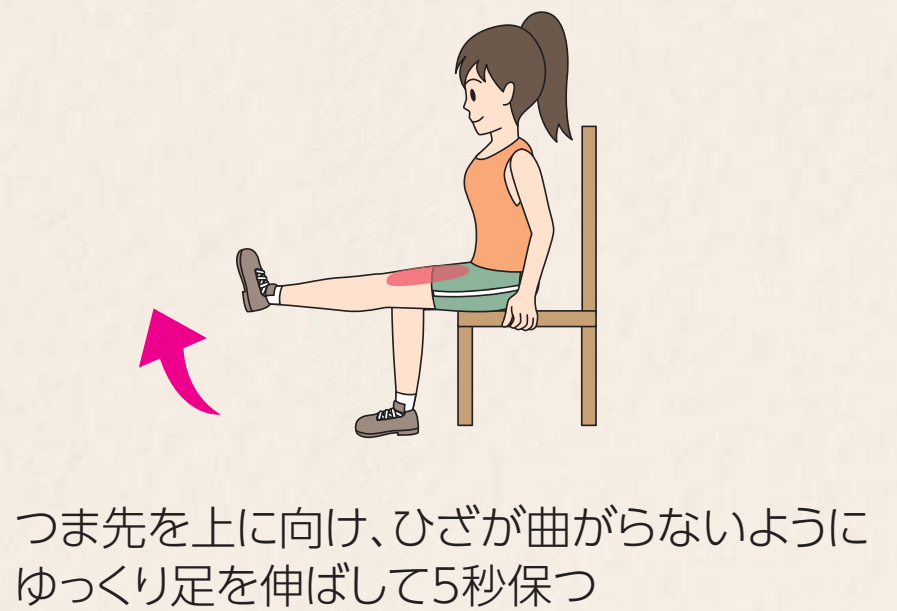
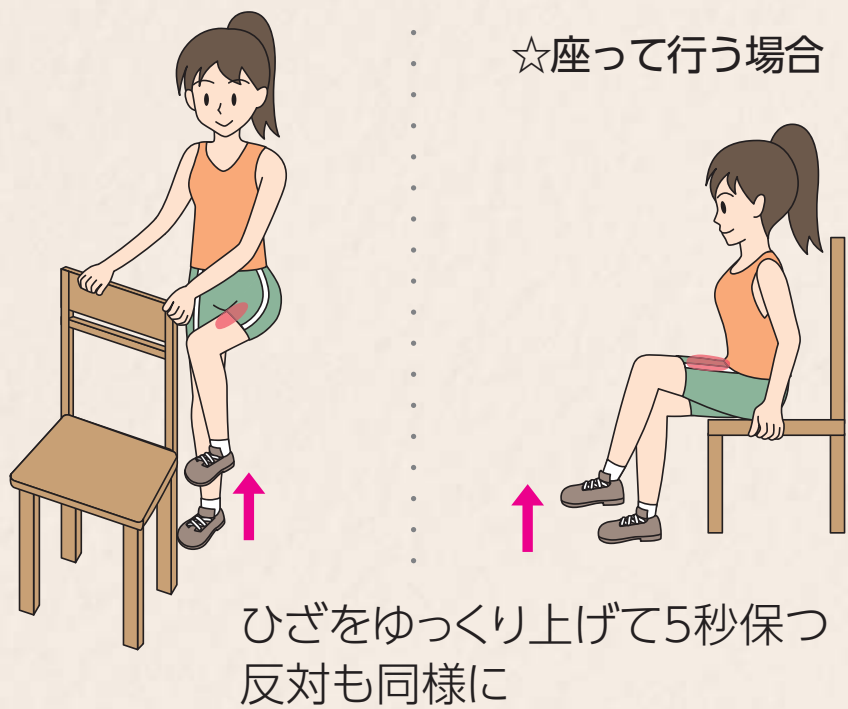
○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



## 下肢筋力アップ2

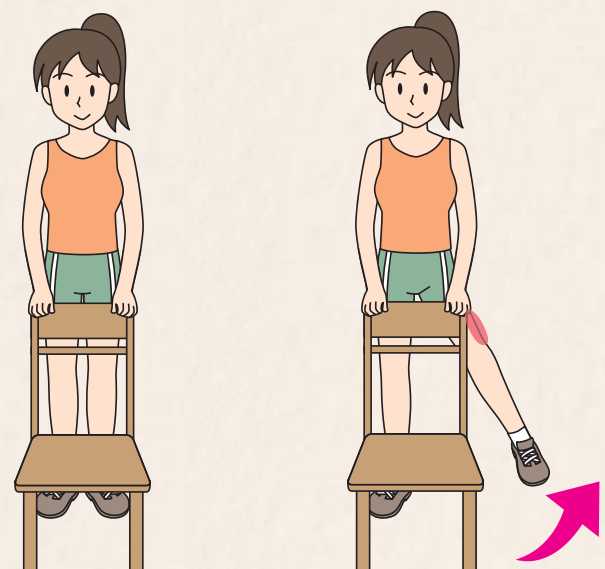
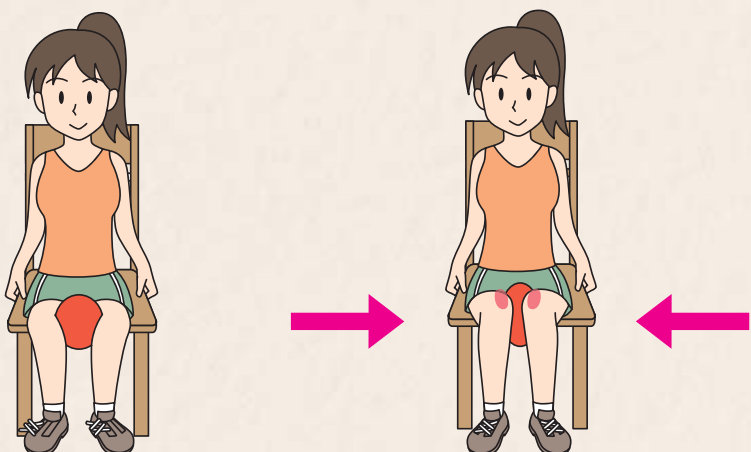
○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ  
(目安 5-10回)

○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)

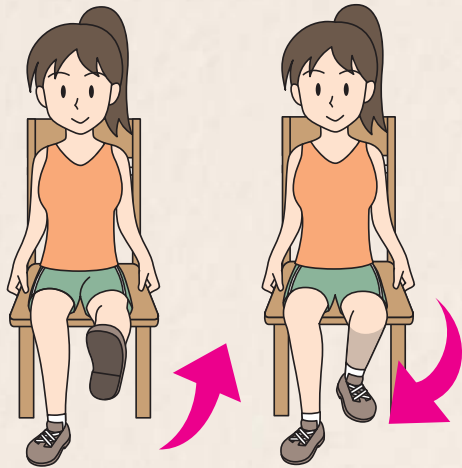


# かんたん体操 ④

## 膝痛予防の運動、肩の運動 ロコモーショントレーニング

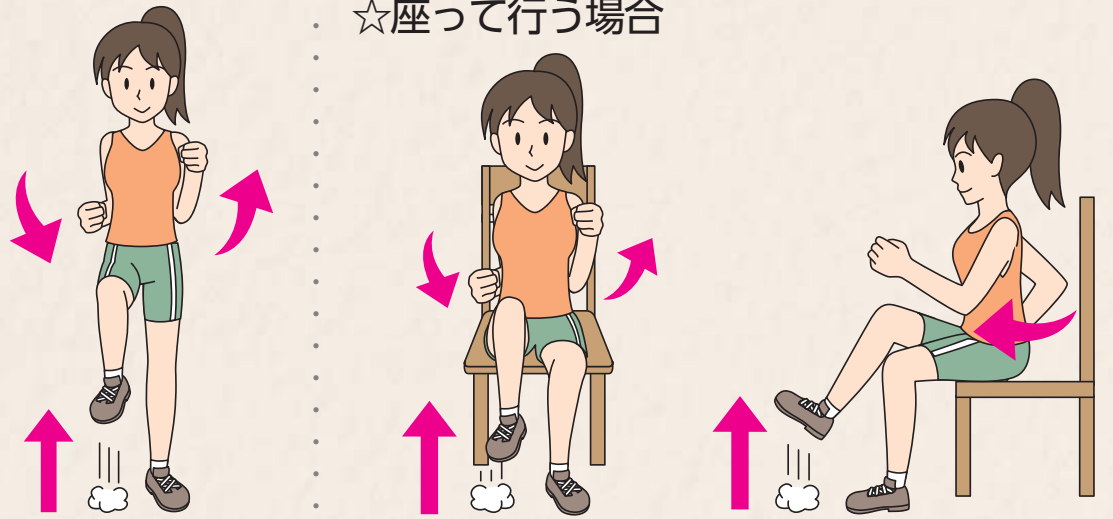
### 膝痛予防の運動

○ 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

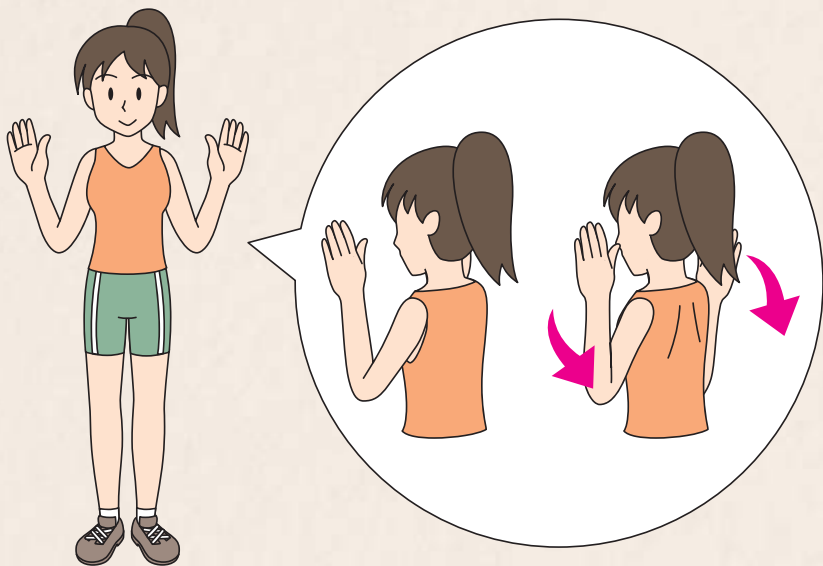
○ 足踏み (目安 片足10-20回)



腕を振りながら足踏みする

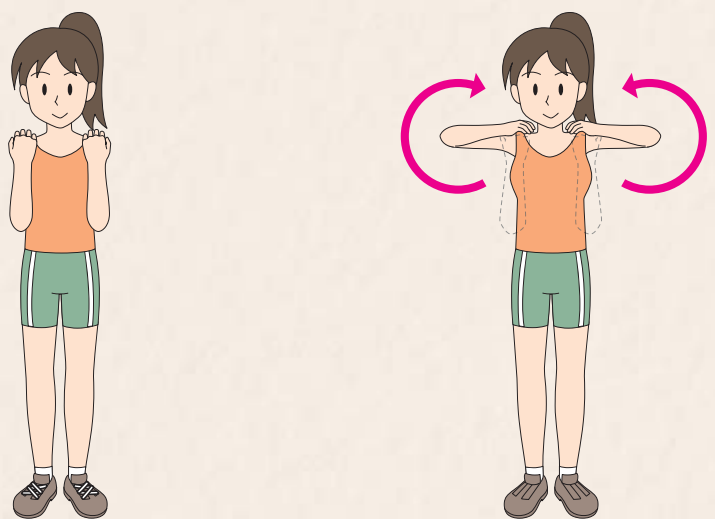
### 肩の運動

○ 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)

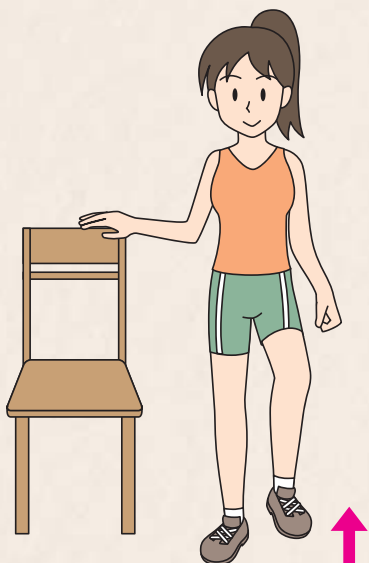


両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し  
肩甲骨を動かす

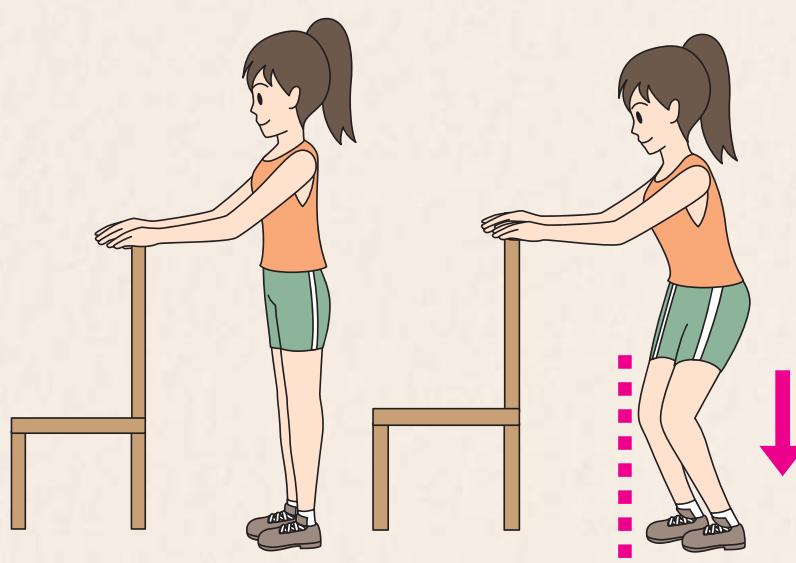
### ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



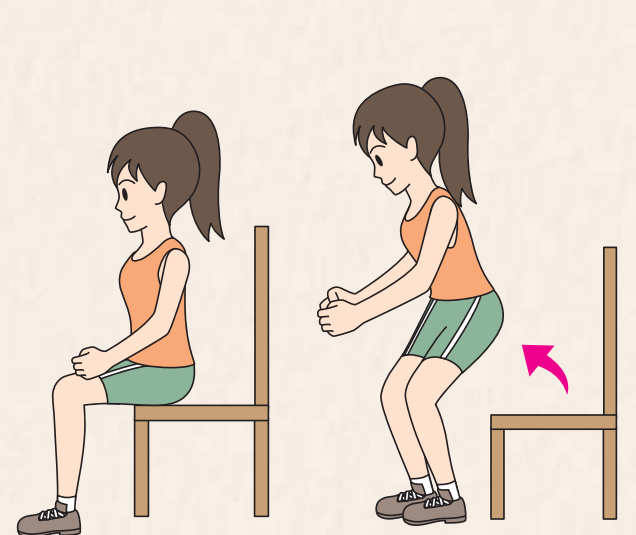
片足を床につかない  
程度にあげ、背筋を  
伸ばし、1分保つ

○ 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