座ったままできる　簡単！椅子体操

動悸やめまい、ふらつき、関節や筋肉の強い痛みなど、体調のすぐれない時は中止しましょう。

1. ドローイン　お腹の引き締め強化・腰痛予防・姿勢を良くします

回数の目安：10秒間キープして×５セット

お腹を凹ませた状態で呼吸しながらその状態をキープするのがドローインです。ドローイン時に、お腹に軽く両方の手のひらを当てて、腹圧の高まりを確認してみましょう。

椅子に浅めに座り、背筋をのばして胸をはり、お腹に軽く両手をおきます。

息をゆっくりと吐きながらお腹を凹ませます。その状態を１０秒間キープして、力を抜きます。

お腹が上手にへこみにくい方は、1～10まで号令をかけながら行い、お腹が凹んでいるかを確認をしましょう。

2. トゥレイズ　爪先上げて転倒予防

回数の目安　：10回×2～3セット

ちょっとした段差や畳の縁などでつまづかないために、すねの筋肉を鍛えましょう

肩幅に脚を開き、背筋を伸ばします。

爪先をゆっくり上げ下げします。

爪先を上げたときにすねの筋肉に力が入っているか意識して行いましょう。

3. カーフレイズ　むくみ予防、血行促進に役立ちます

回数の目安　：10回×2～3セット

第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かして、血液の巡りをよくしましょう。

肩幅に脚を開き、背筋を伸ばします。

かかとをゆっくり上げ下げします。

足指で床をしっかり押してかかとを上げましょう。