




自宅でトレーニング

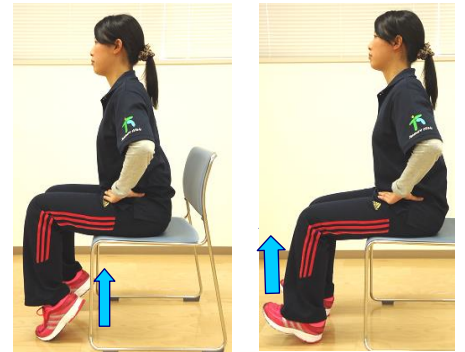
～生き生き編～

ポイント

- ◎ 自分の体の柔らかさや筋力に合わせて、無理なくやりましょう
- ◎ 呼吸をしながらゆっくり動かしましょう
- ◎ 回数は5回くらいから、無理なく徐々に増やしましょう(10回が目安です)
- ◎ 使っている部分  を意識しながら動かすと効果的です

踵上げ、つま先上げ つまづき予防・血行促進

- 両足を床につけ膝が90度くらいになるように曲げます
- かかと、つま先を交互にしっかり持ち上げます
- * この時姿勢を正した状態で行いましょう



レッグエクステンション 太ももの筋力強化

- 両足を床につけ膝が90度くらいになるように曲げます
- 左右どちらかのつま先を天井に向けながらゆっくり膝を伸ばします
- ももの前が固くなったらゆっくり元に戻します
- * この時姿勢を正した状態で行いましょう



片足立ち(左右両方) バランス力 UP

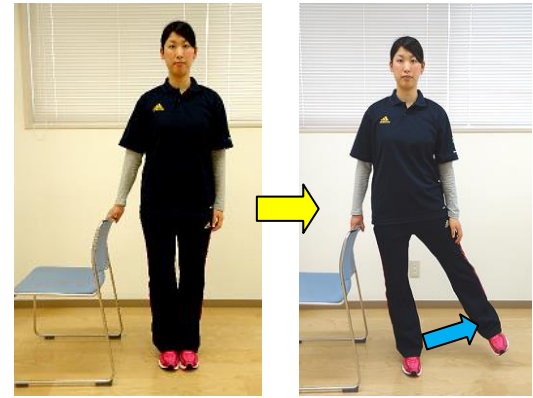
- 片足立ちで1分間キープします。
- 初めは支え有りから始め、余裕があれば片手だけ離して、左右両方行いましょう
- * 上げている方の足が軸足につかないようにしましょう



足上げ

バランス力 UP、お尻の筋肉強化

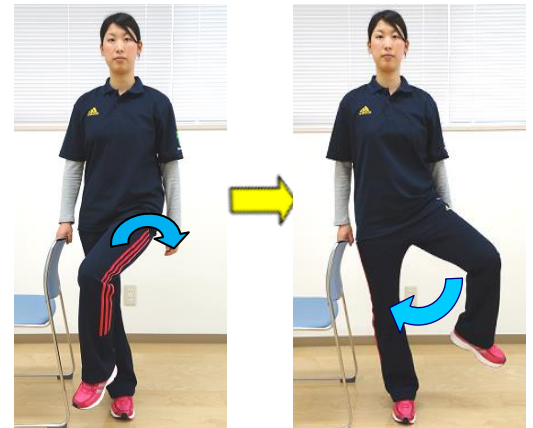
- つま先を正面に向け、支えを持っている方と逆の足をあげます
- 上半身が傾かないように、左右両方行いましょう
- * お尻の横に力が入るように、足は真横に上げましょう



下半身の体操

股関節周りの柔軟性 UP

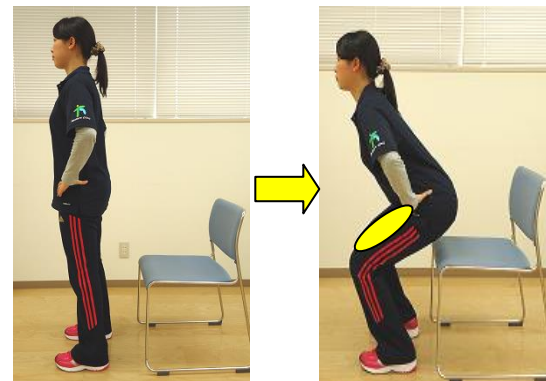
- 支えを持っている方と逆の足を、ももの付け根から外側に回しましょう（反対周りも）
- 椅子など支えを使いましょう
- * 上半身は出来る限り正面を向けたまま行いましょう



スクワット

ももの前面の強化

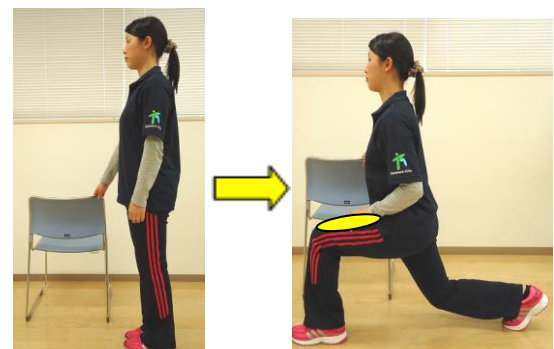
- 足を肩幅に開いて立ち、つま先はハの字にします
- 膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引きながら曲げ伸ばししましょう
- * 背中を丸めないようにしましょう



フロントランジ

足腰の強化

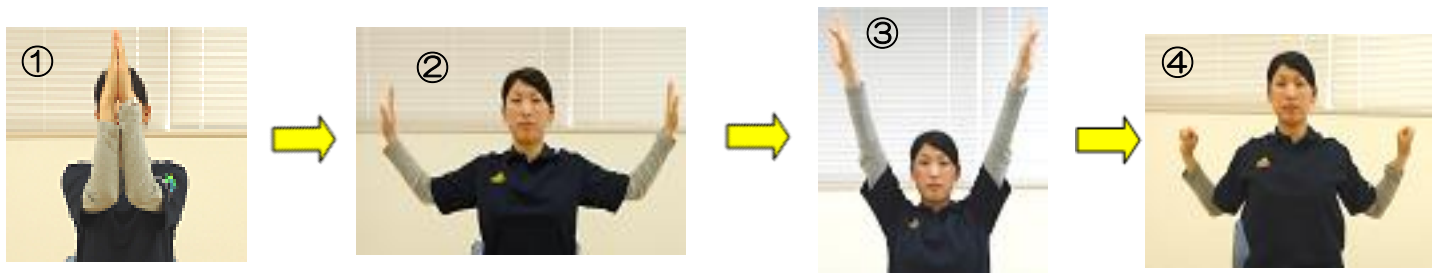
- 大きく一歩踏み出して、体重を真下に落とします
- 踏み込んだとき膝がつま先より前に出ないようにしましょう（左右両方行います）
- * 支えを持って行いましょう



上半身の体操

肩周りの柔軟性 UP

- ① 顔の前で手のひらと肘を合わせます
 - ② 肘を90度の状態を保ちながら、外側に開きます
 - ③ 肘を伸ばし、腕を上へ引き上げます
 - ④ 引っ張るようにして、肩甲骨を寄せます
- ①～④の繰り返し
* 肩に痛みがあるときは無理をしないようにしましょう



ふくらはぎ伸ばし

膝痛・こむら返り予防

- 後ろ足の踵が浮かないようにしましょう
 - 頭から踵までが一直線の姿勢になるようにします
- * 後ろ足のつま先が外を向かないように気をつけましょう



ももの前と付け根ストレッチ

腰痛・膝痛予防

- イスから横に半分お尻を出し、体のラインより足を後ろに引きます
 - つま先を床につけて、上体は床と垂直になるようにします
- * 股関節や膝に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう



※ 運動中に 痛みや違和感があれば中止する ようにしましょう