

お家でできる
簡単体操

運動の注意点

- 全部で15分程度の運動です。すべてを行う必要はありません。無理なく行える運動を選んで行ってください。
- ゆっくりと痛みのない範囲で動かし、無理のない回数で実施してください。
- 息を止めないで回数など声に出しながら行ってください。
- 立って行う運動は転倒に注意して行って下さい。

首の体操①

左右交互に10回



- ・ 赤い部分が軽く伸びるように首を倒します

首の体操②

前後交互に10回



- ・ 赤い部分が軽く伸びるように首を倒します
- ・ 上を見るときは口を閉じて軽く動かします

肩の体操①

5回



- ・肩をすくめて、おろします

肩甲骨のストレッチ

①②交互に10回

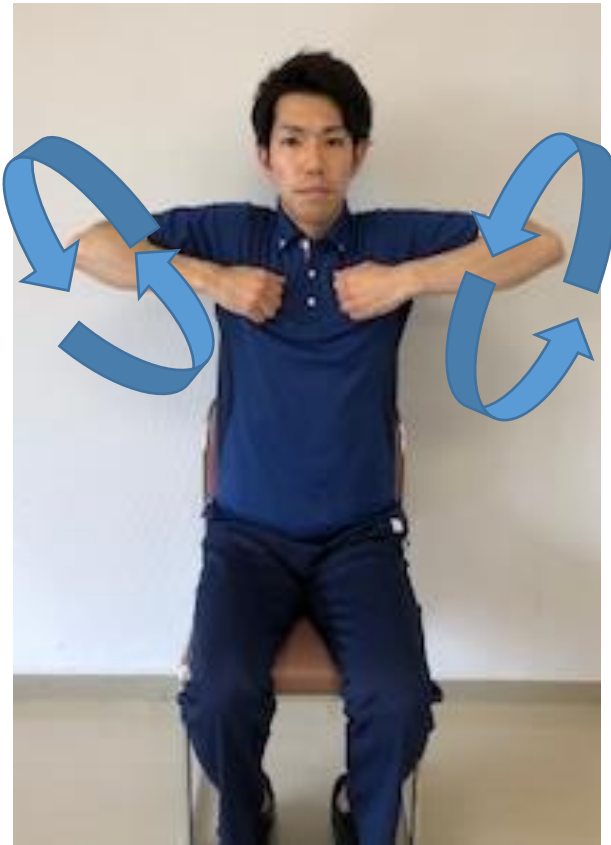


手の平は
上向き

- ①甲を合わせるように手を前に伸ばします
- ②肘と肘が背中で近づくように腕を引きます

肩の体操②

前回し・後ろ回し 各10回



- ・手を胸に当て、肘を前後に回します

肩の筋力強化体操①

左右各10回



ここまで
上げます

- ペットボトルを持ち、ゆっくり手を前へ上げます
- 重さは容量で調整します

肩の筋力強化体操②

左右各10回

ここまで
上げます



- ペットボトルを持ち、ゆっくり手を横へ上げます
- 重さは容量で調整します

骨盤の体操

寝かせる・起こす 交互に10回



膝を開いて
行います

- ①おへそをへこませ、骨盤を寝かせます
- ②おへそを前に出して骨盤を起こします

体幹の体操①

左右交互に10回



- ・手を胸に当て、左右に体を倒します

体幹の体操②

左右交互に10回



- 手を胸に当て、体を回旋します

もも裏を伸ばすストレッチ 左右各3回



- 片脚を伸ばし、つま先を天井に向けます
- 足先に手を伸ばして5秒間保持します

足首のストレッチ

前回し・後ろ回し 各10回



- ・手を使って前後に大きく回します

足指のストレッチ

丸める・反らす交互に左右各10回



・ 足指を丸めて、反らします

足指の筋力強化 左右各10回



- ・ タオルを足指でつまみ、持ち上げます

脚の付け根の筋力強化 左右各5回



- ももを上げ、5秒間保持します

ももの筋力強化 足首回しを左右各20回



- ・ 膝を伸ばしたまま足首を回します

ふくらはぎの筋力強化 20回



- 机など安定したものにつかまります
- 背伸びをするようにかかと上げます

足腰の筋力強化 5回



- 机など安定したものにつかまります
- 膝を曲げて腰を落とします

脚全体の筋力強化 左右各3回



- 机など安定したものにつかまります
- 片脚を上げて**10**秒間保持します