

準備運動

筋肉を目覚めさせましょう！

期待できる効果



肩の柔軟さ



歩く力



姿勢・バランス



支える力

1 深呼吸

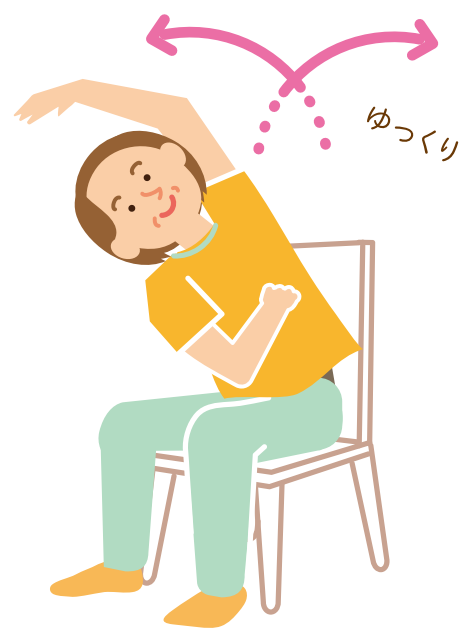
腕を上げ胸を開きながら
鼻から息を吸いましょう



胸を閉じながら
ゆっくり息を
吐きましょう

2 脇のばし

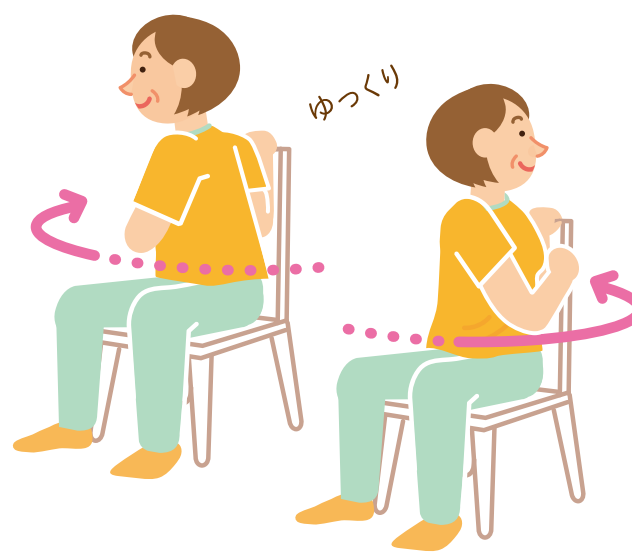
片腕を上げ、頭と腕の重さを感じながら
上体を横に倒し、腕や脇を伸ばしましょう



ゆっくり

3 上体まわし

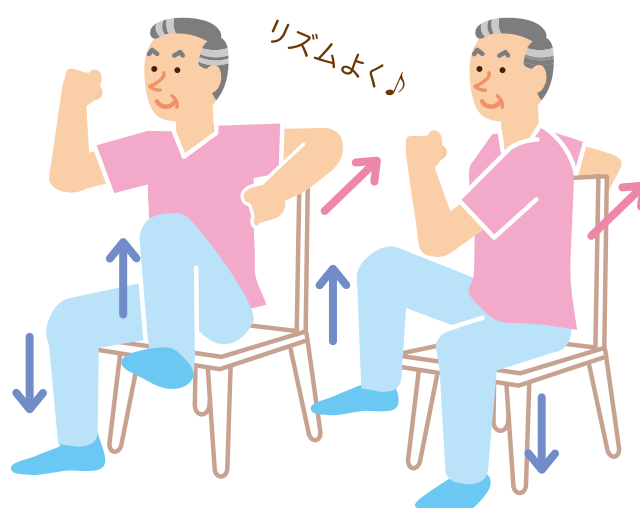
両手を椅子の背もたれにつけて
上体をゆっくり後ろにまわしましょう



ゆっくり

4 足踏み

両ももを交互に大きく上げながら
ひじを後ろに引くように
腕を振りましょう



リズムよく

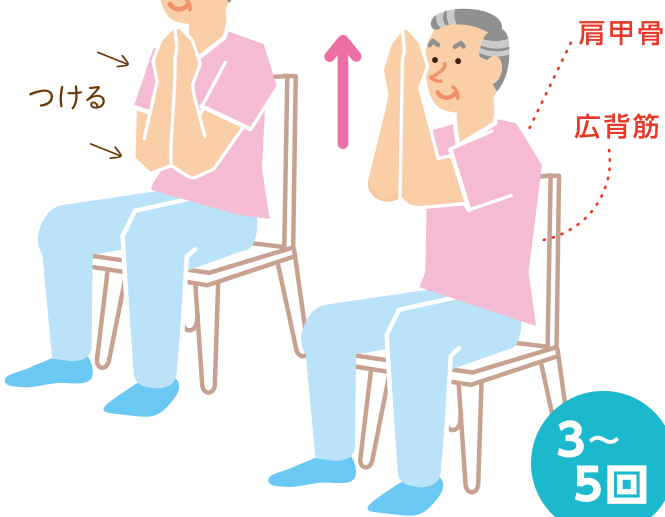
筋力強化運動

10回（片側）ずつを1セットとし、ゆっくり数えながらおこないましょう！
無理のない範囲から始めて回数を増やしましょう！ 目安は2～3セット！

目指すは継続！

1 腕（ひじ）上げ

胸の前で手のひらと
両ひじを合わせ
上に伸ばしていきます
腰をそらさないように
背中を伸ばし、
両ひじが離れない所で
止めて『10』数えましょう



肩甲骨
広背筋

3～5回

2 腕（手）合わせ

胸の前で両手を合わせ
手のひらを押し合わせて
『10』数えましょう



1、2、3
... 10

大胸筋

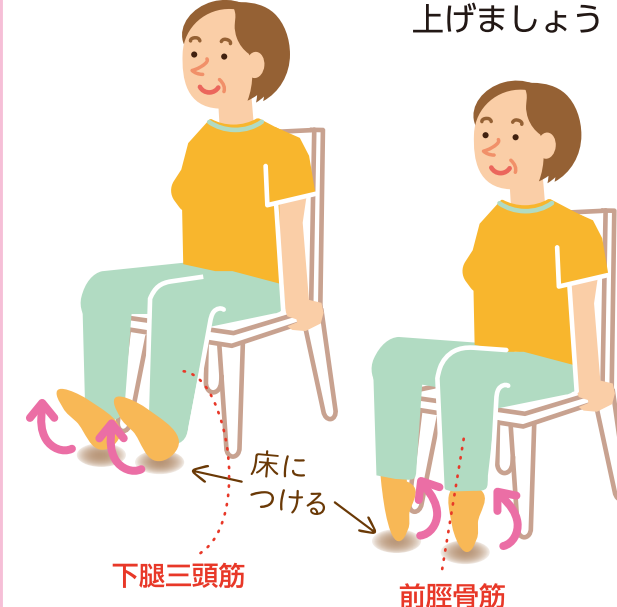
上腕二頭筋

3～5回

3 つま先・かかと上げ

かかとを支えに
つま先をゆっくり
上げましょう

つま先を支えに
かかとをゆっくり
上げましょう



下腿三頭筋

前脛骨筋

4 ひざのばし

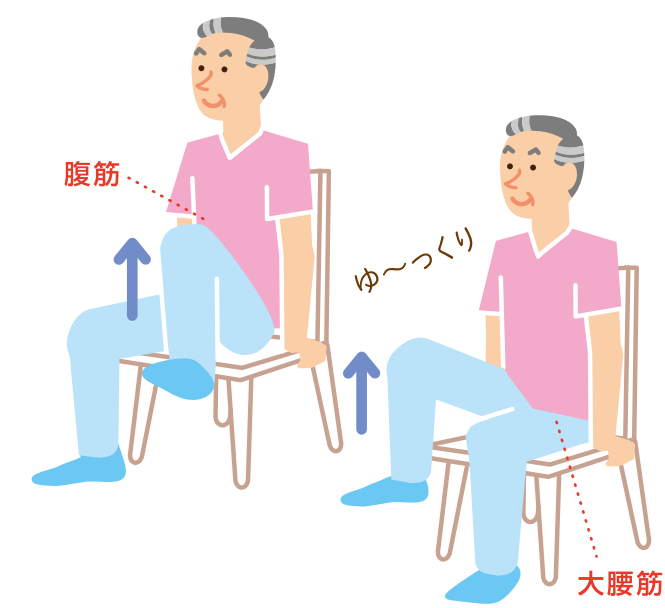
足をゆっくり上げ
少し止めて
ゆっくり下ろしましょう



大腿四頭筋

5 足上げ

上体を反らさずに
ももをゆっくり引き上げ
ゆっくり下ろしましょう



腹筋

ゆ～っくり

大腰筋

6 もも上げ

片手は椅子の端で支え
もう一方の手を
ひざ上に置きます

手は下に、足は上に
同時に押し
5秒程度保ちましょう

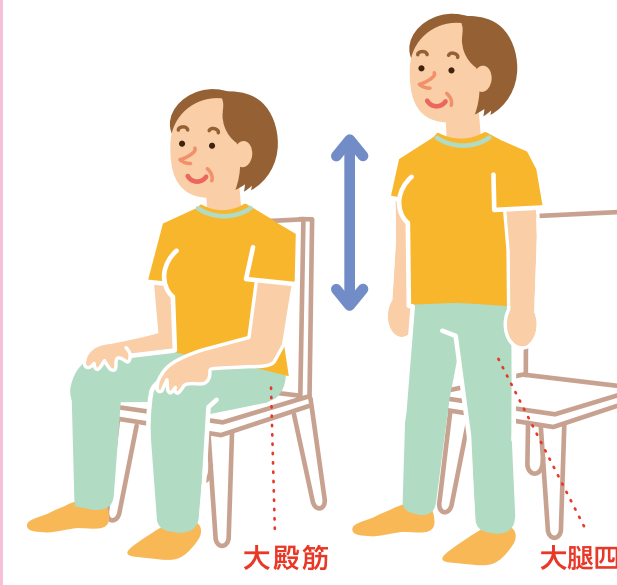


押し合う

大腿四頭筋

7 立ち上がり

足を肩幅に開き
足裏を床にしっかりつけて
真上に向かって立ち上がり
ゆっくり腰かけましょう



大殿筋

大腿四頭筋

8 足横上げ

安定しているものを支えにして立ち
上体は傾けずに、片足をゆっくり横に
上げていきましょう

一番上で止め
ゆっくり
下ろしましょう



1、2、3
... 10

↑
上げるときも
下ろすときも
数えながら

中殿筋