

準備体操

【椅子足ふみ体操】

目的：循環器（心臓）を活性化して運動の準備をします。

- 方法：①椅子に浅く腰かけます。
②手足を交互に足ふみするように挙げます。
③30回行いましょう。

※ 肩や腰が痛い方は、無理をしないでください。



【ハムストリングスのストレッチ】

目的：太ももの裏側の筋肉を伸ばします。

- 方法：①椅子に腰かけます。
②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします。
③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、息を吐きながらゆっくりと体を曲げます。

※ 腰が痛い方は、無理をしないでください。

筋力アップ

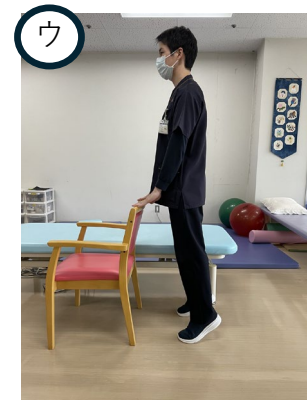
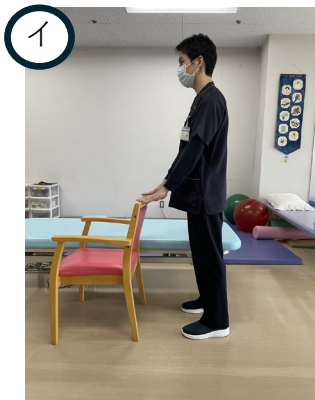
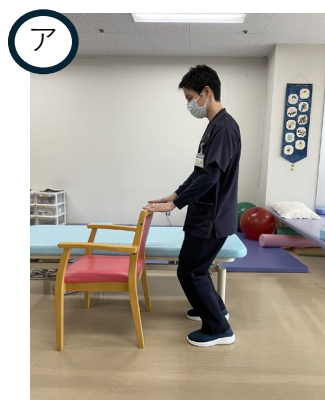
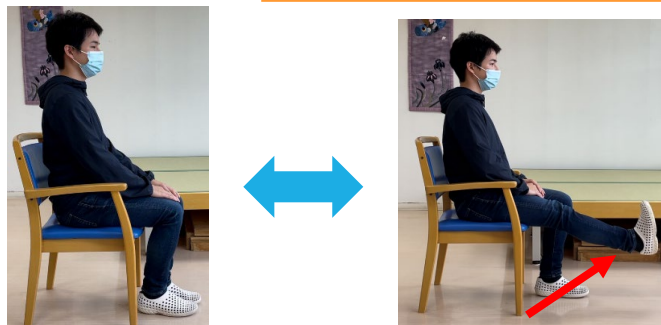
【大腿四頭筋】

目的：膝を伸ばす筋肉の筋力アップです。

- 方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
②約5秒止めます。

※ 膝の痛い方に有効な運動です。

※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



【抗重力筋総合運動】

目的：歩くことや活動するための筋肉を総合的に鍛えます。

- 方法：①椅子の後ろに立ちます。
②ア. 膝をわずかに曲げます（約30度）、イ. まっすぐ立ちます。ウ. つま先立ちをします。
③上記アからウを10回ゆっくり繰り返しましょう。休憩しながら3セットすると効果的です。

※ 体力を総合的にアップするために有効な運動です。

※ この運動で痛みが出る場合は無理をして行わないようにしましょう。

1

筋力アップ体操と
並行してストレッチ
をしましょう。

2

週2~3回でもよ
いです。長く続け
ることが効果的

3

力を入れる時は息
を吐きましょう。

4

人とわいわい行
うことが大切です。