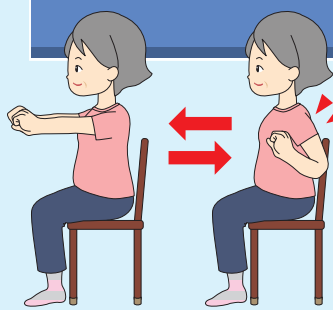


③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます



③ 腕曲げ伸ばし

背中や胸も!!

背筋をのばす

- ①両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ②肩や胸も前後に動かす

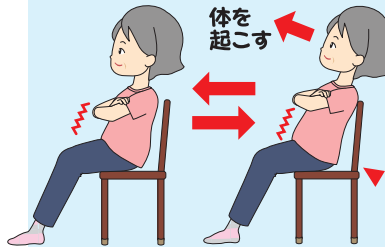
③ 腕立て伏せ



背中や胸も!!
背筋をのばす

- ①両手を壁に置いて、あるいは膝を床に着けて腕立て伏せをする
- ②背すじを伸ばして行う

④腹筋を強くします 姿勢が安定します



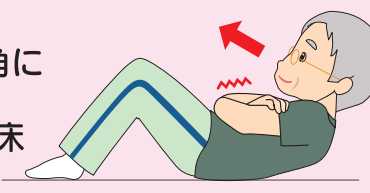
④ 腹筋

体を起こす

浅く座る

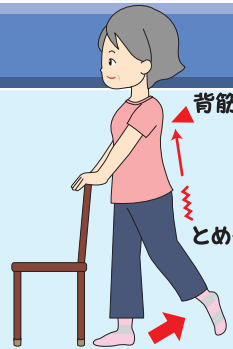
- ①浅く座って、背もたれに背中をつける
- ②背中を丸めるようにして、背中を背もたれから離して止める

④ 腹筋



- ①仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を胸の前で組む
- ②背中を丸めるように肩を床から上げる

⑤背筋や尻を強くします 姿勢が安定します



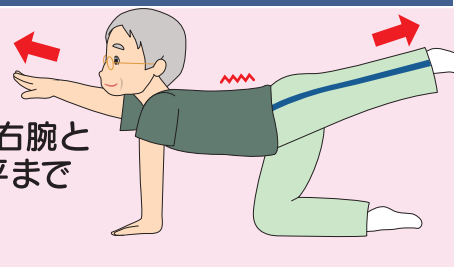
⑤ 片脚後ろ上げ

背筋をのばす

とめる

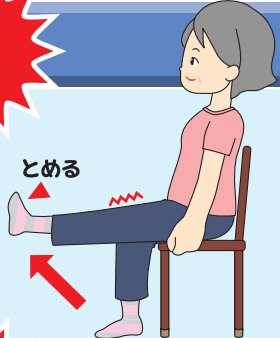
- ①椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ②背筋・腰・膝を伸ばした状態で行う

⑤ 背筋



- ①四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める
- ②左腕と右脚も行う

1 ⑥立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります

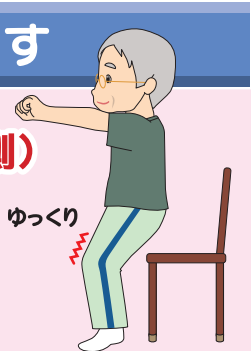


⑥ 膝伸ばし(ももの前側)

とめる

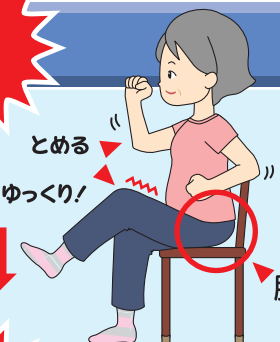
- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

⑥ 椅子座り立ち(ももの前側)



- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

2 ⑦転び難くなります 歩きが元気になる



⑦ 足踏み・膝上げ

とめる

ゆっくり!

腸腰筋

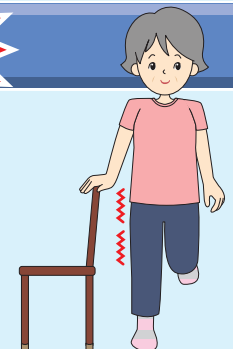
- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める

⑦ もも上げ



- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

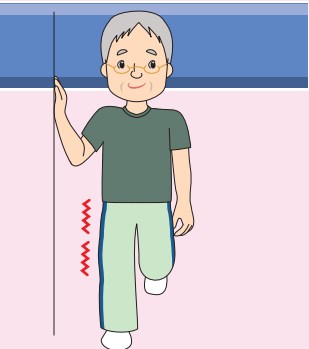
3 ⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります



⑧ 片足立ち(脚全体)

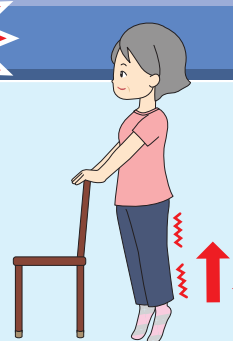
- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

⑧ 片足立ち(脚全体)



- ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ②できれば、手を壁から離す

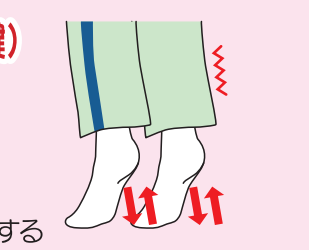
4 ⑨転び難くなります 歩きが元気になる



⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)



- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す ※壁やイスのそばでする

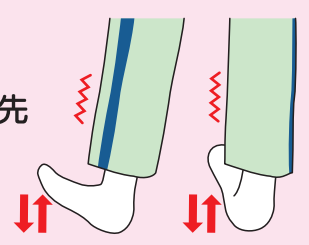
⑩転び難くなります 歩くのが楽になります



⑩ つま先上げ(すねの前側)

- ①椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ②つま先の上げ下げを繰り返す

⑩ つま先あげ(すねの前側)



- ①壁やイスに手を添えて両つま先をできるだけ高く上げる
- ②つま先の上げ下げを繰り返す ※壁やイスのそばでする

1 ~ 4 ビッグ4

家庭で続ける運動

運動の強さや回数について

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2~3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回