

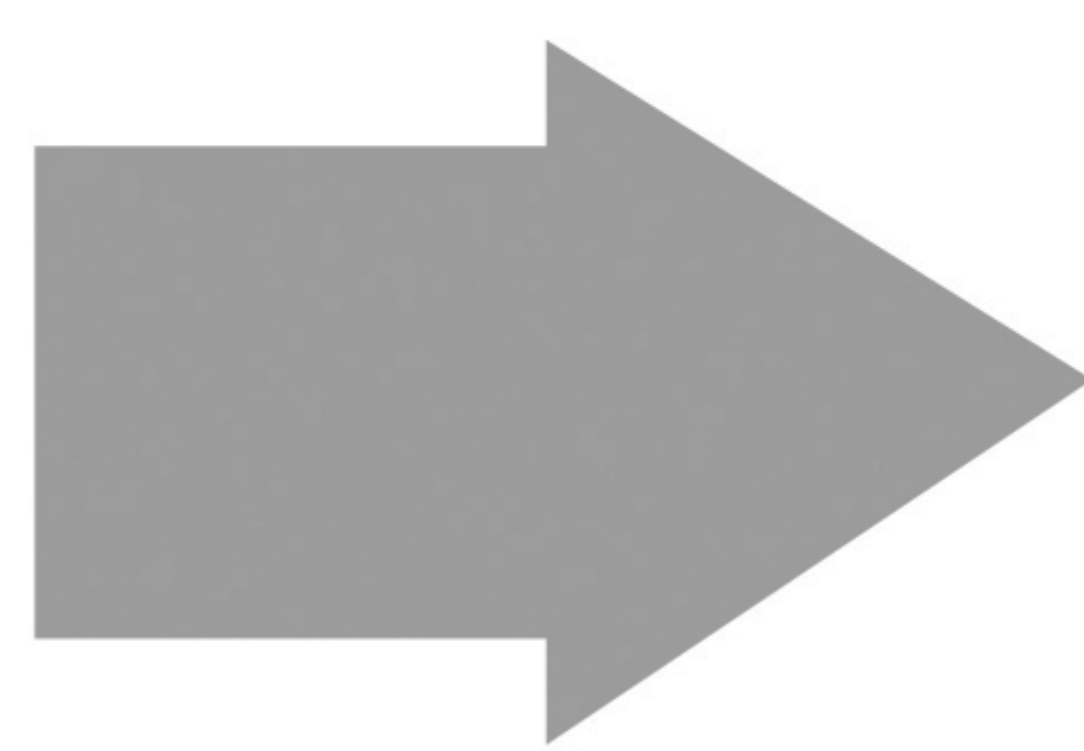
16 つま先上げ

効果

つまづきが減り、転倒予防になります。

ポイント!

足を少し前に出すと上がりやすいです。



1セット
両足同時に
20回



①両足のつま先を持ち上げます。

②ゆっくりつま先を下ろします。

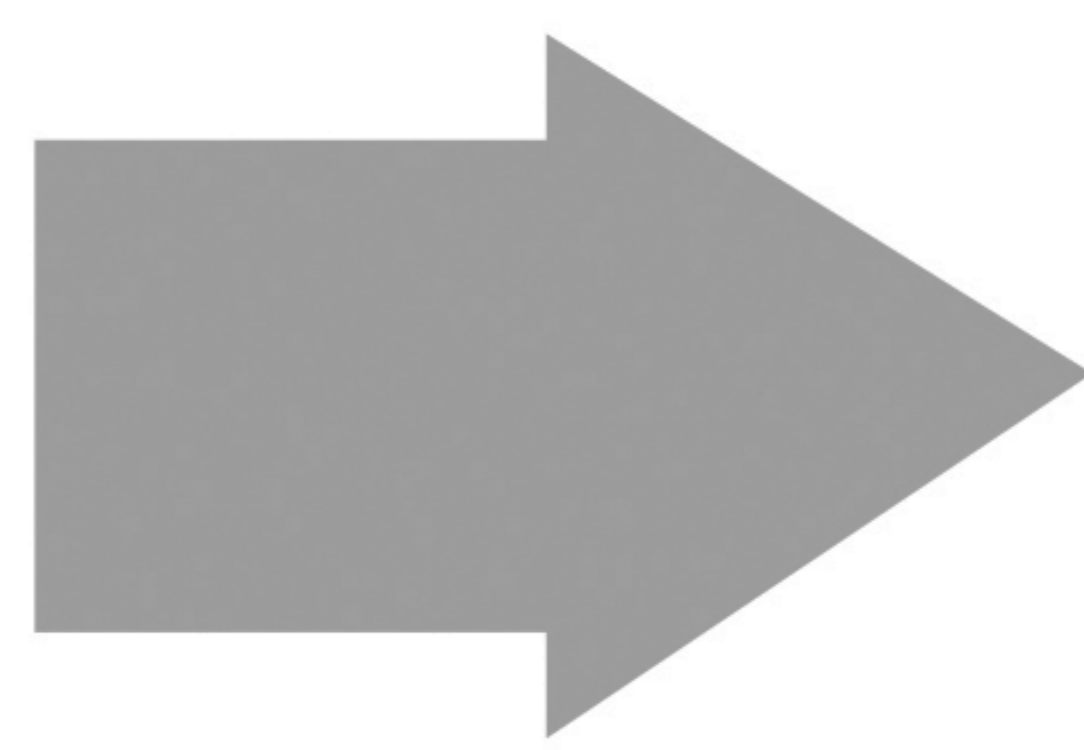
17 かかと上げ

効果

むくみ改善、足首が引き締まります。

ポイント!

足を少し手前に引くと上がりやすいです。



1セット
両足同時に
20回



①両足のかかとを持ち上げます。

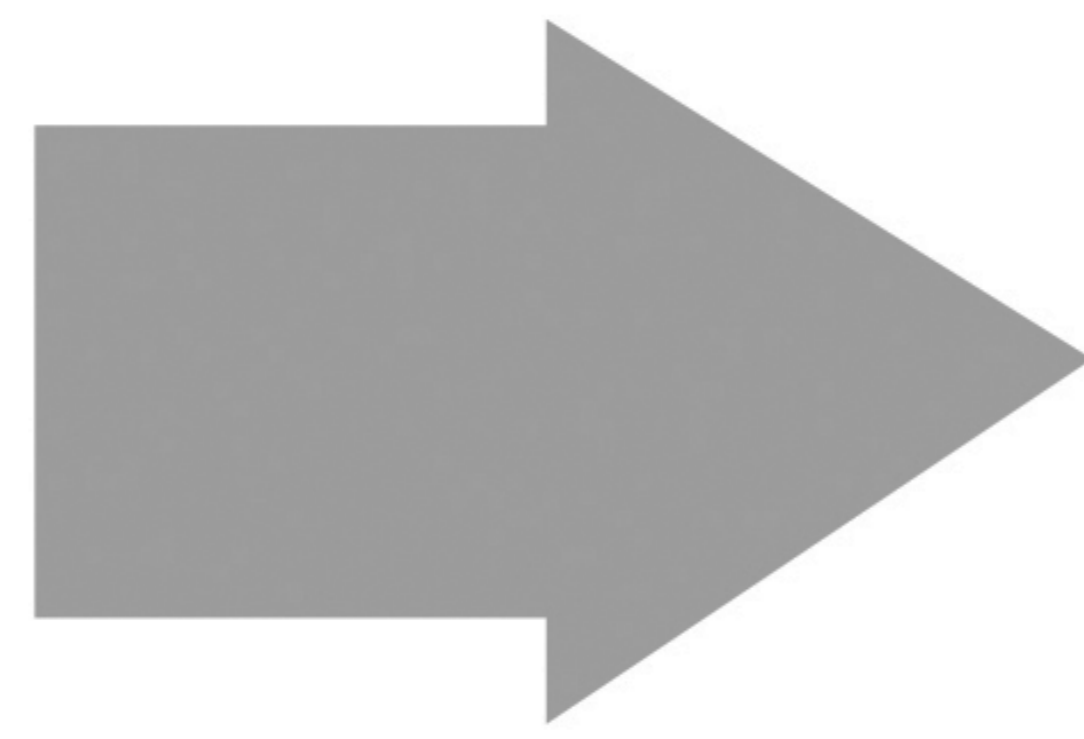
②ゆっくりかかとを下ろします。

18 お尻のストレッチ **効果** 歩くときに足が上がりやすくなります。

ポイント! 椅子から落ちないようにゆっくり行いましょう。



①背筋を伸ばして座ります。



1セット
左右
10秒



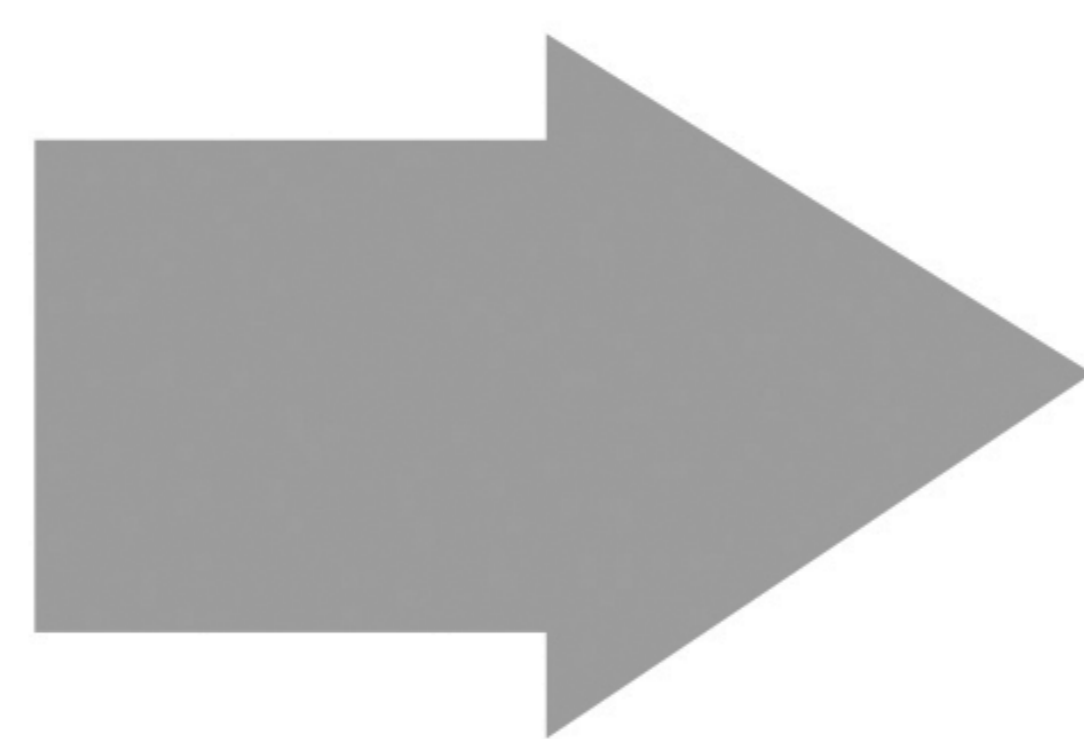
②片足の膝裏を両手で抱えて、お腹の方に引きよせます。

19 お尻歩き **効果** お通じ改善、ズボンがはきやすくなります。

ポイント! はじめに椅子に深く腰かけ、椅子から落ちないようにゆっくり行いましょう。



①腕を振りながら、お尻を交互に前進させます。「1・2・3・4」



1セット
歌に合わせて
6往復

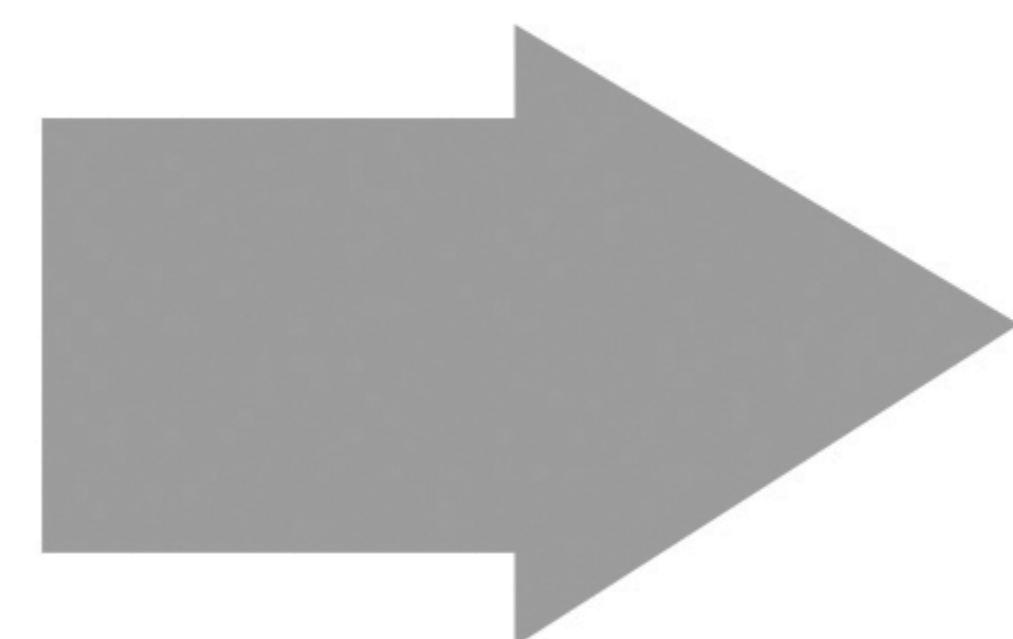


②腕を振りながら、お尻を交互に後退させます。「5・6・7・8」

※22ページ～23ページにある童謡に合わせて体操をすると更に効果的です。

20 足踏み **効果** 転びにくくなり、好きな所へ出かけられます。

ポイント! 無理をせず、自分のやりやすい速さで行いましょう。
バランスに不安がある場合は、手すり等を使いましょう。



1セット
両足同時に
20回

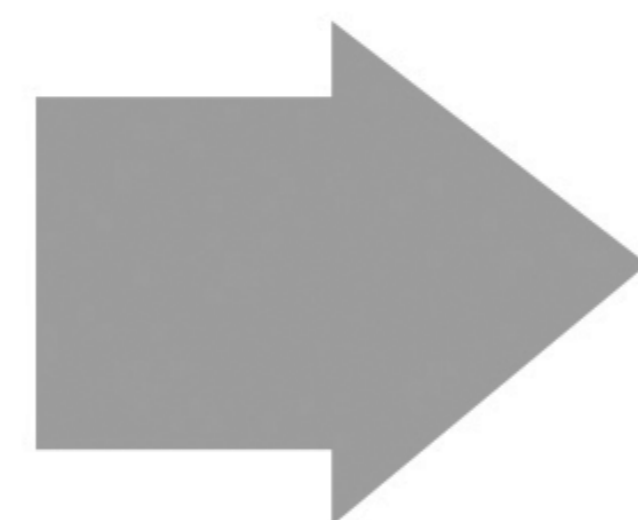


①立って行います。
左右交互になるべく高く膝を
上げながら足踏みします。

②余裕があれば、腕をしっかり
振りましょう。
※終わったら休憩しましょう。

立って行う事が難しい方は、椅子に座ったままで足踏みを行いましょう

ポイント! 椅子から落ちないように気を付けましょう。
バランスに不安がある場合は、手すり等を使いましょう。



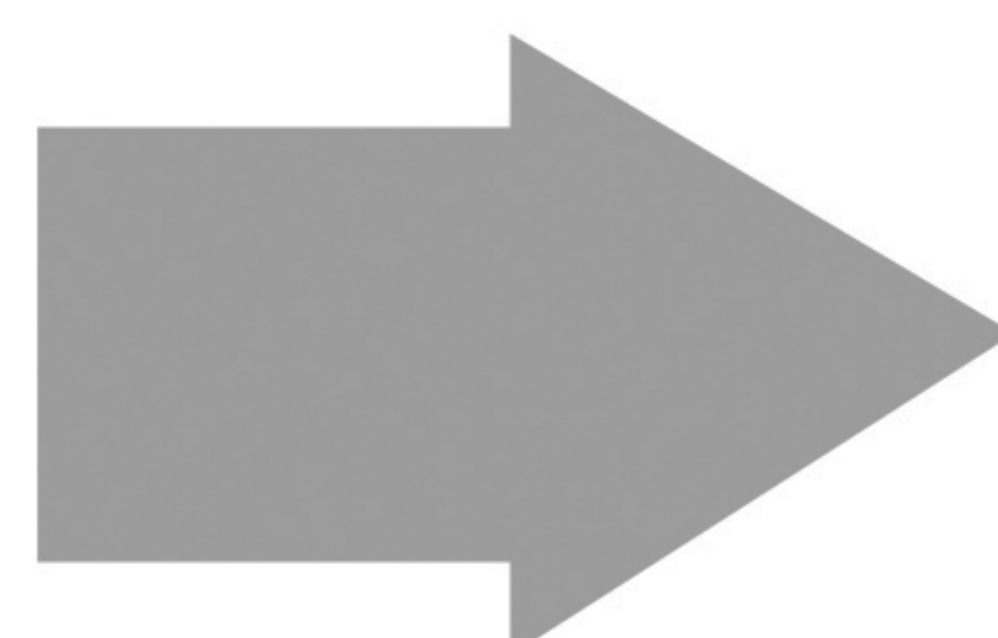
①左右交互になるべく高く膝を
上げながら足踏みします。

②余裕があれば、腕をしっかり
振りましょう。
※終わったら休憩しましょう。

21 スクワット

効果 立ち座りや、しゃがみ仕事
が楽になります。

ポイント! バランスに不安がある方は手すりや椅子の背もたれを持って
行いましょう。つま先より膝が前に出ないように腰を引きます。



1セット
8カウント
10回

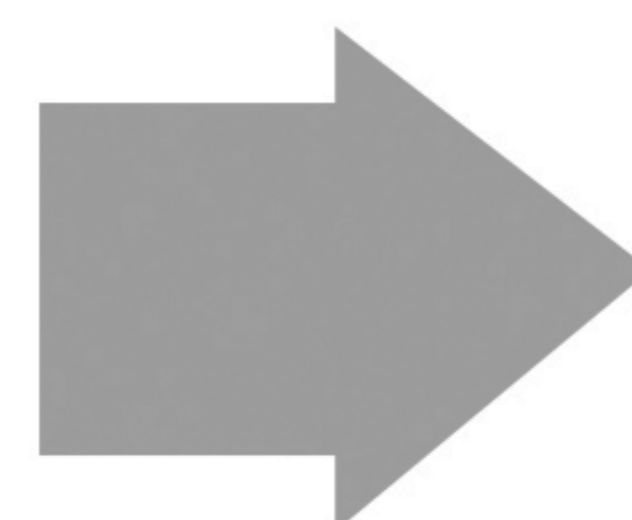


①足を肩幅に開き、軽く曲げる
程度にゆっくりと腰を落とす
ます。「1・2・3・4」

②ゆっくり戻します。
「5・6・7・8」

立って行う事が難しい方は、椅子に座っておじぎの運動を行いましょう

ポイント! 腰の痛みが出ない範囲で行いましょう。



①両手を膝の上に乗せゆっくり
体を前に倒します。「1・2・3・4」

②ゆっくり戻します。
「5・6・7・8」

22 いい湯だな体操 **効果** リンパの詰まりを取りのぞきます。



①いすに座って、背筋を伸ばし、手の平で反対の耳下を触り、鎖骨にむかって交互に「いい・湯・だな」と言いながらさすります。

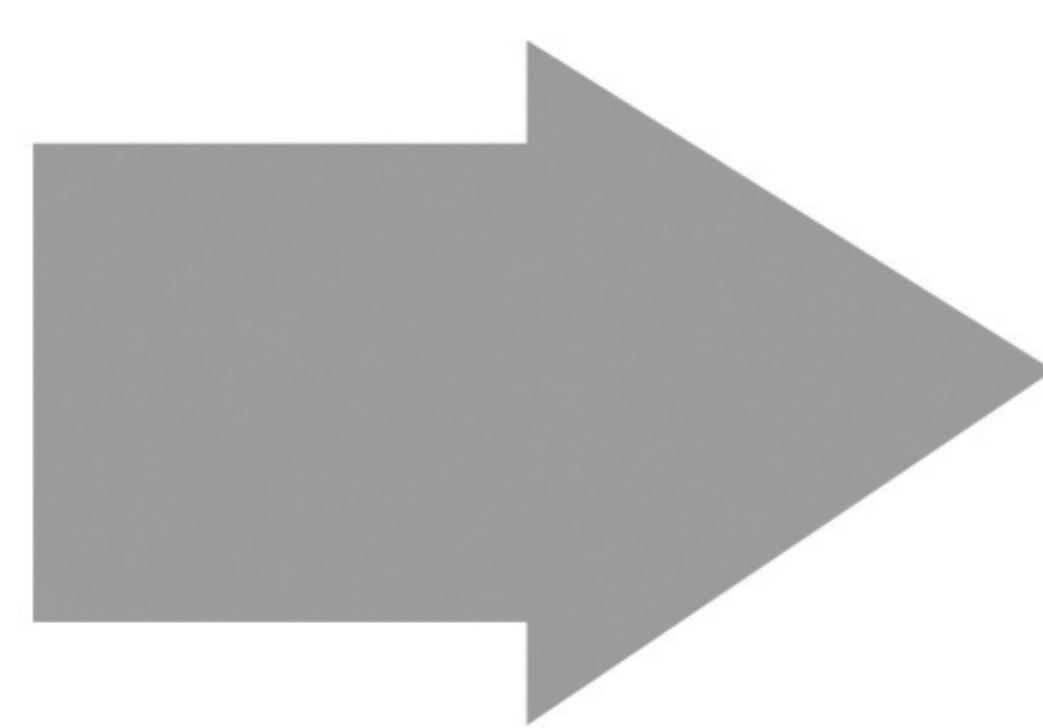
1セット
5回

23 深呼吸 **効果** 全身の力が抜けてリラックスし、気持ちよくなります。

ポイント! 反動をつけずにゆっくり行いましょう。



①両手を組んで、息を吸いながら両手を上げます。



1セット
5回



②息を吐きながらパッと手を離して下ろします。