

4

## 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



1

- ・足首におもりをつけます
- ・「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- ・つま先もしっかり自分のほうに向けるようにします



2

- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

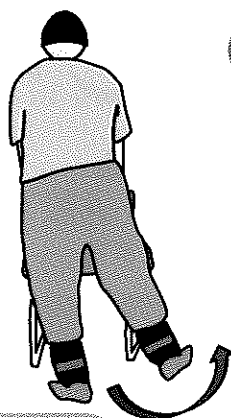
5

## 足の横上げ運動（中臀筋）

効果：バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

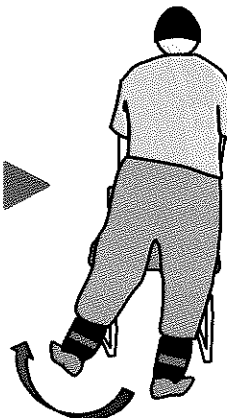
※体が横に傾かないようにします

※横に上げる足の幅は30cm以内でつま先が外側に向かないように前へ向けます



1

- ・足首におもりをつけます
- ・椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- ・「1、2、3、4」で右足を横に上げます



2

- ・「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します
- ・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

## 整理体操

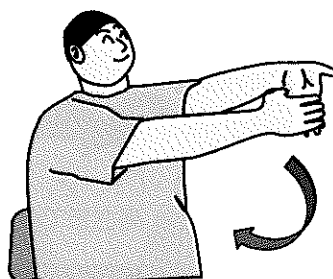
3種類

おもりを外して、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ① 手首・腕のストレッチ
- ② 太ももの裏のストレッチ
- ③ 首の運動

1

## 手首・腕のストレッチ



1

- ・イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)
- ・左腕も同じように行います

2

## 太ももの裏のストレッチ



1

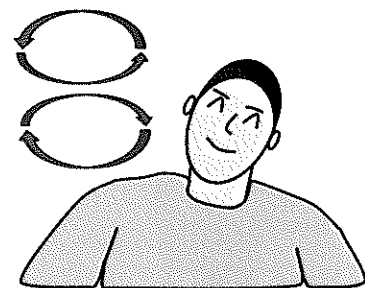
- ・椅子に浅く腰かけて、右足を右斜め前に伸ばします
- ※浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性がありますので、注意してください

2

- ・両手を重ねた腕を、右足の親指めかけて、体を前へ倒します(15秒間)
- ・左側も同じように行います

3

## 首の運動



- ・ゆっくりと首を右に2回まわします
- ・左も同じように2回まわします

お疲れ様でした。水分をしっかり摂りましょう。