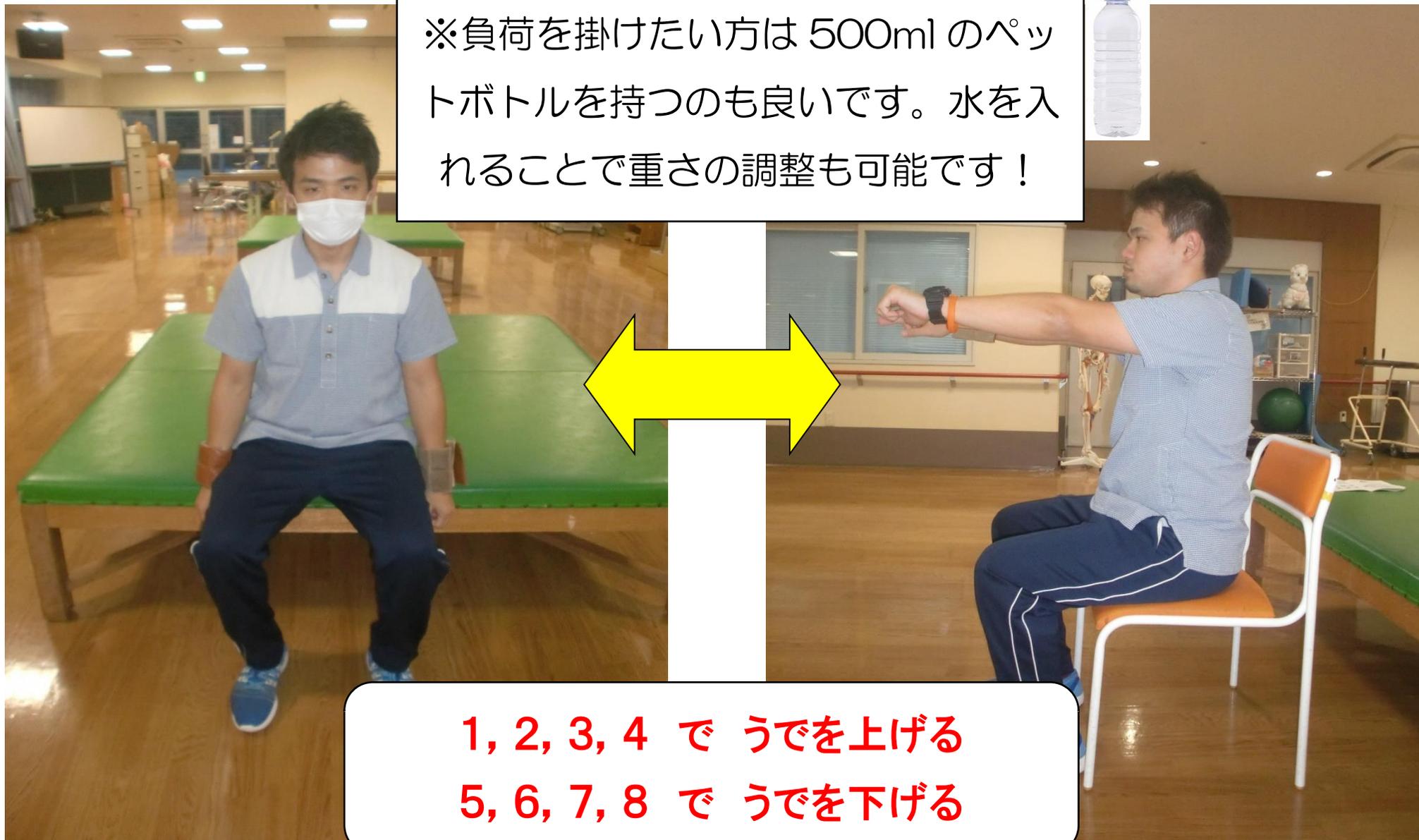


●うでを前に上げる運動（10回×3セット）

※負荷を掛けたい方は500mlのペットボトルを持つのも良いです。水を入れることで重さの調整も可能です！



1, 2, 3, 4 で うでを上げる
5, 6, 7, 8 で うでを下げる

●うでを横に上げる運動（10回×3セット）

※負荷を掛けたい方は500mlのペットボトルを持つのも良いです。水を入れることで重さの調整も可能です！



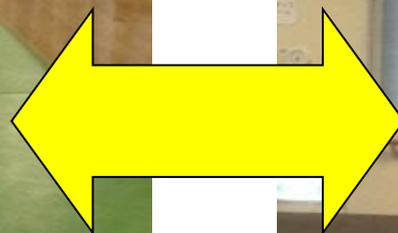
1, 2, 3, 4 で うでを横に上げる
5, 6, 7, 8 で うでを下げる

●膝をのばす運動（左右交互に 10 回×2 セット）



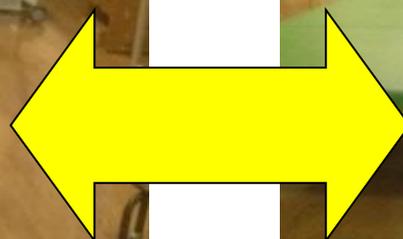
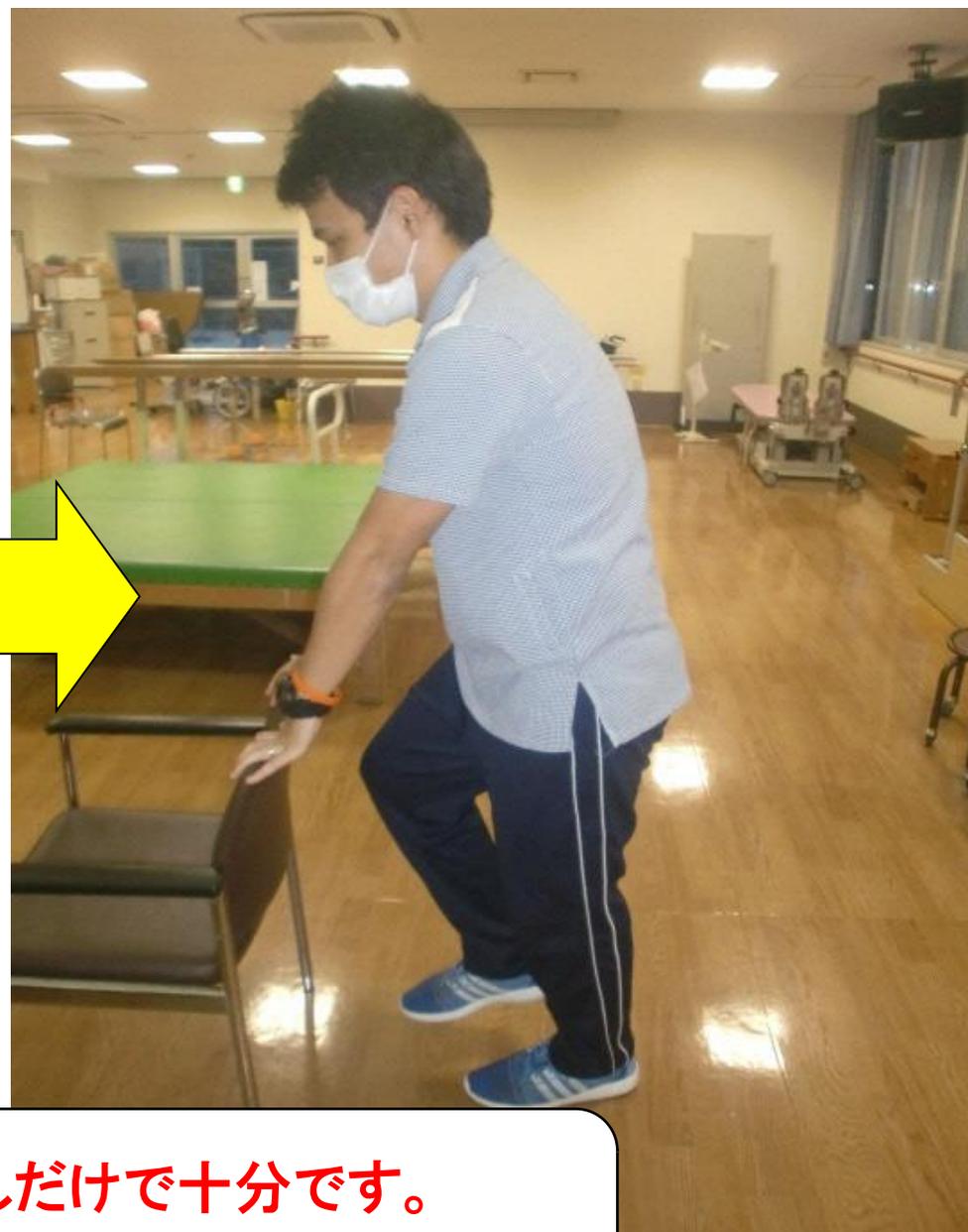
1, 2, 3, 4 で足を上げる
5, 6, 7, 8 で足を下げる

●椅子からの立ち座り運動（10回×2セット）



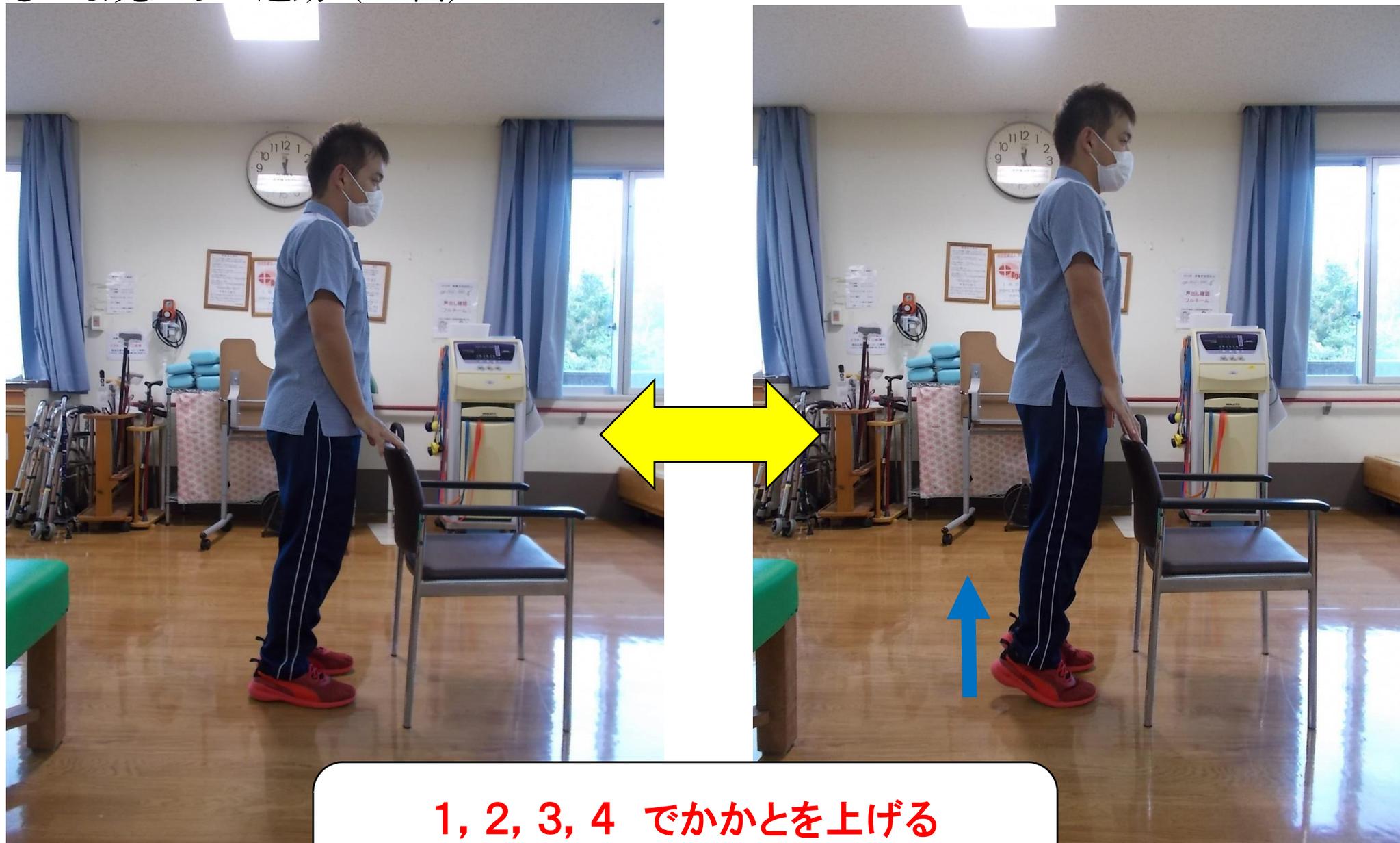
1, 2, 3, 4 で立ち上がる
5, 6, 7, 8 で椅子に座る

●片足立ち運動 (30秒～60秒)



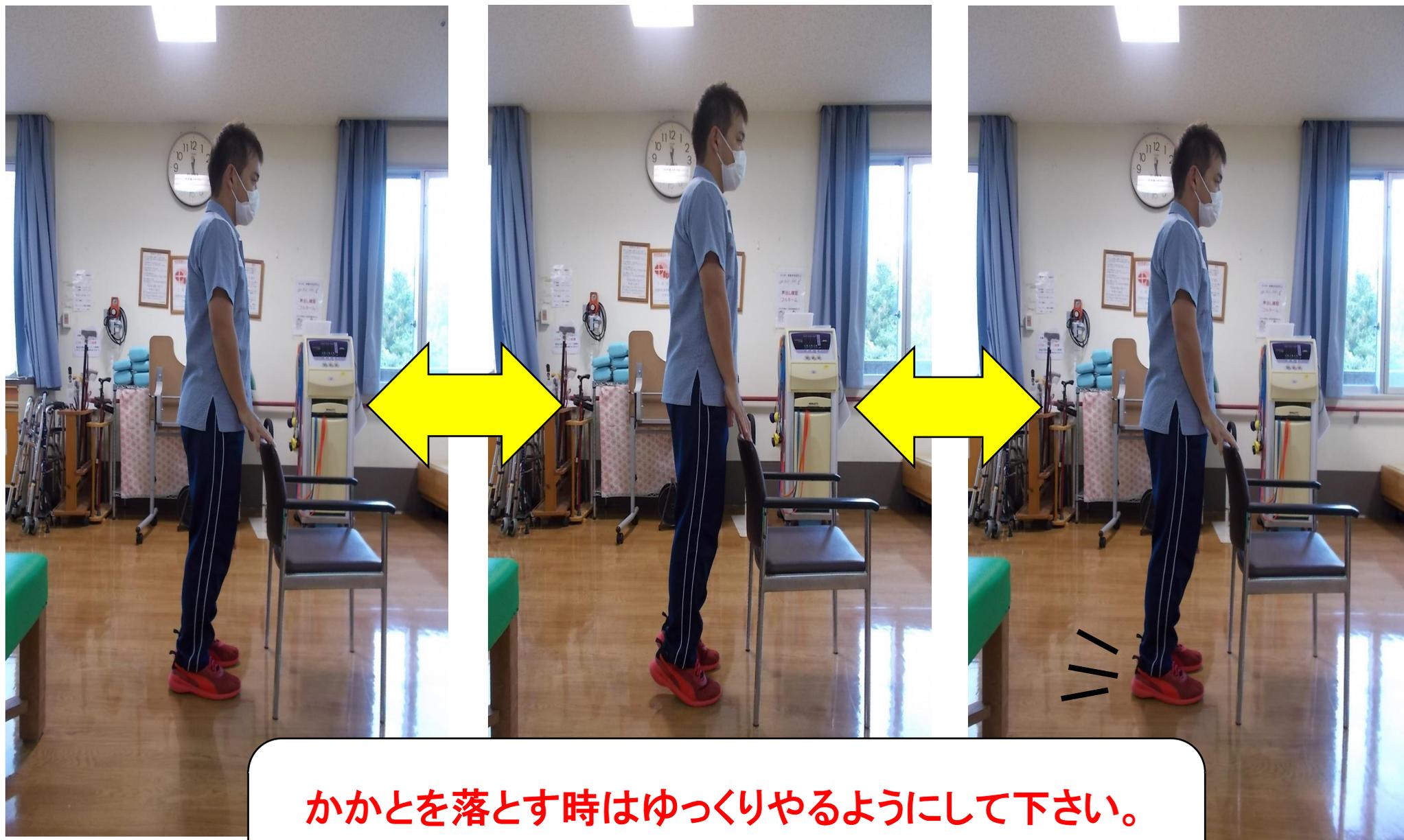
足を上げる時は、少しだけで十分です。
転ばないように椅子などの支えを使いましょう。

●つま先立ちの運動 (10回)



1, 2, 3, 4 でかかとを上げる
5, 6, 7, 8 でかかとを下げる

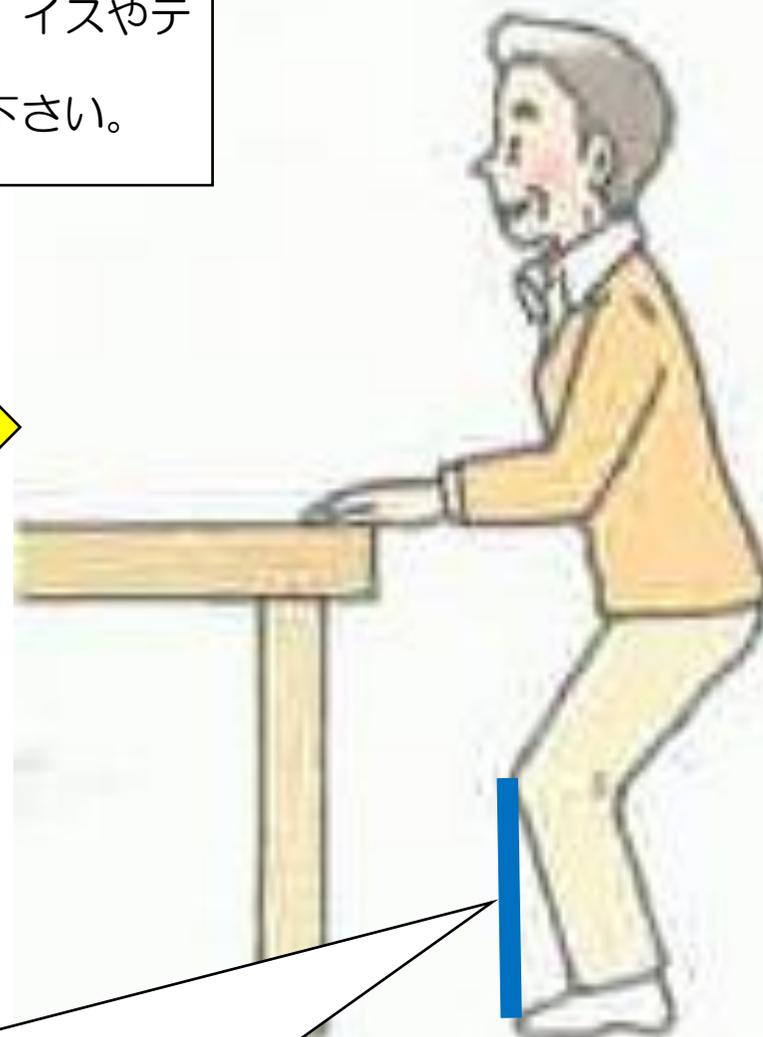
●かかと落とし運動（軽く 30 回）



かかとを落とす時はゆっくりやるようにして下さい。
※強くやると痛みが出てしまうこともあります。

●スクワット (10回×2セット)

※両足は肩幅に開き、イスやテーブルをつかんで下さい。



ひざの曲げ伸ばし

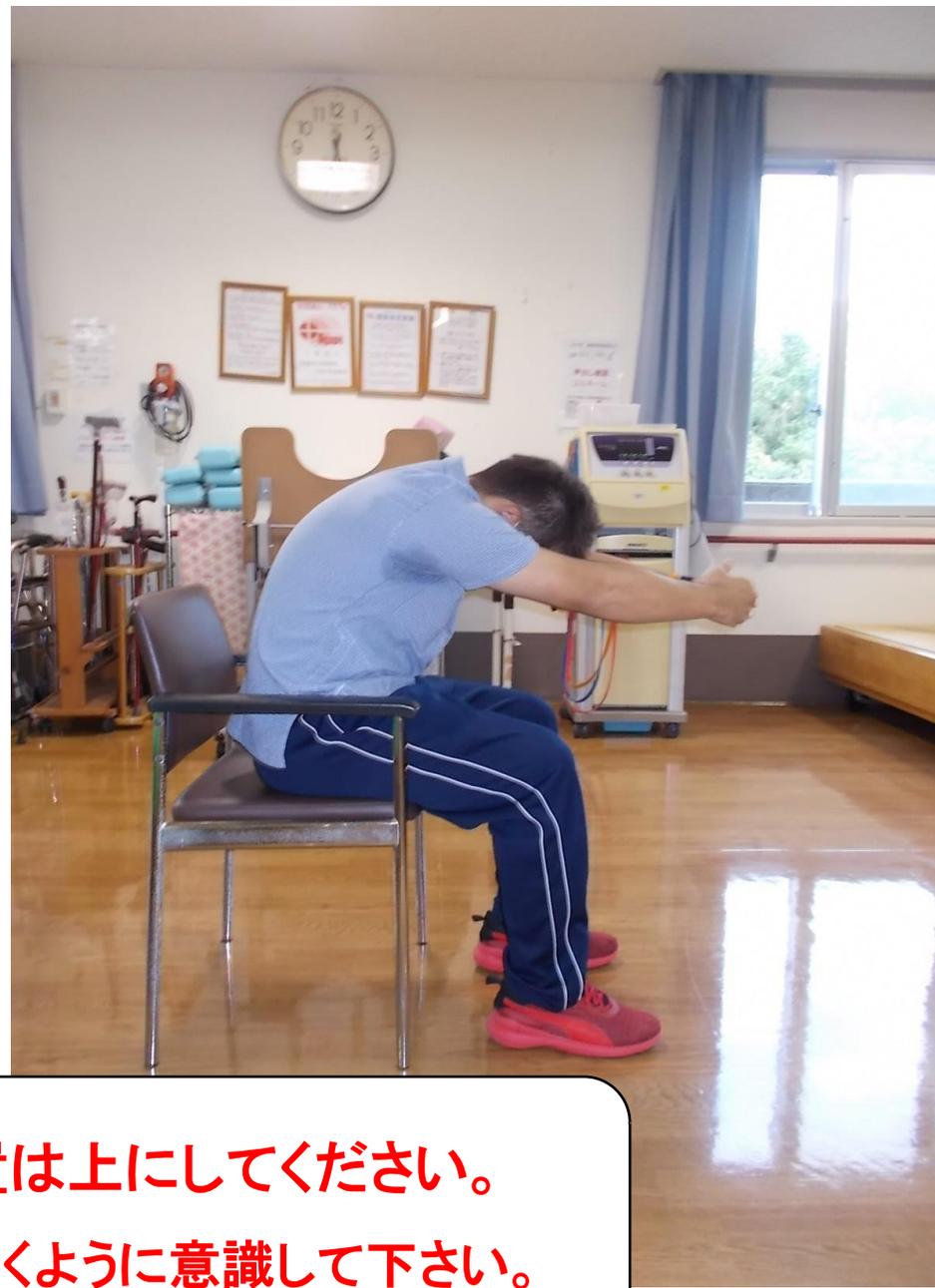
※ひざはつま先より前に出ないように注意して下さい。

●肩を前・後ろに回す (10秒ずつ)



肩を前後に回してみましよう。
※しっかりと回すことが大切です。

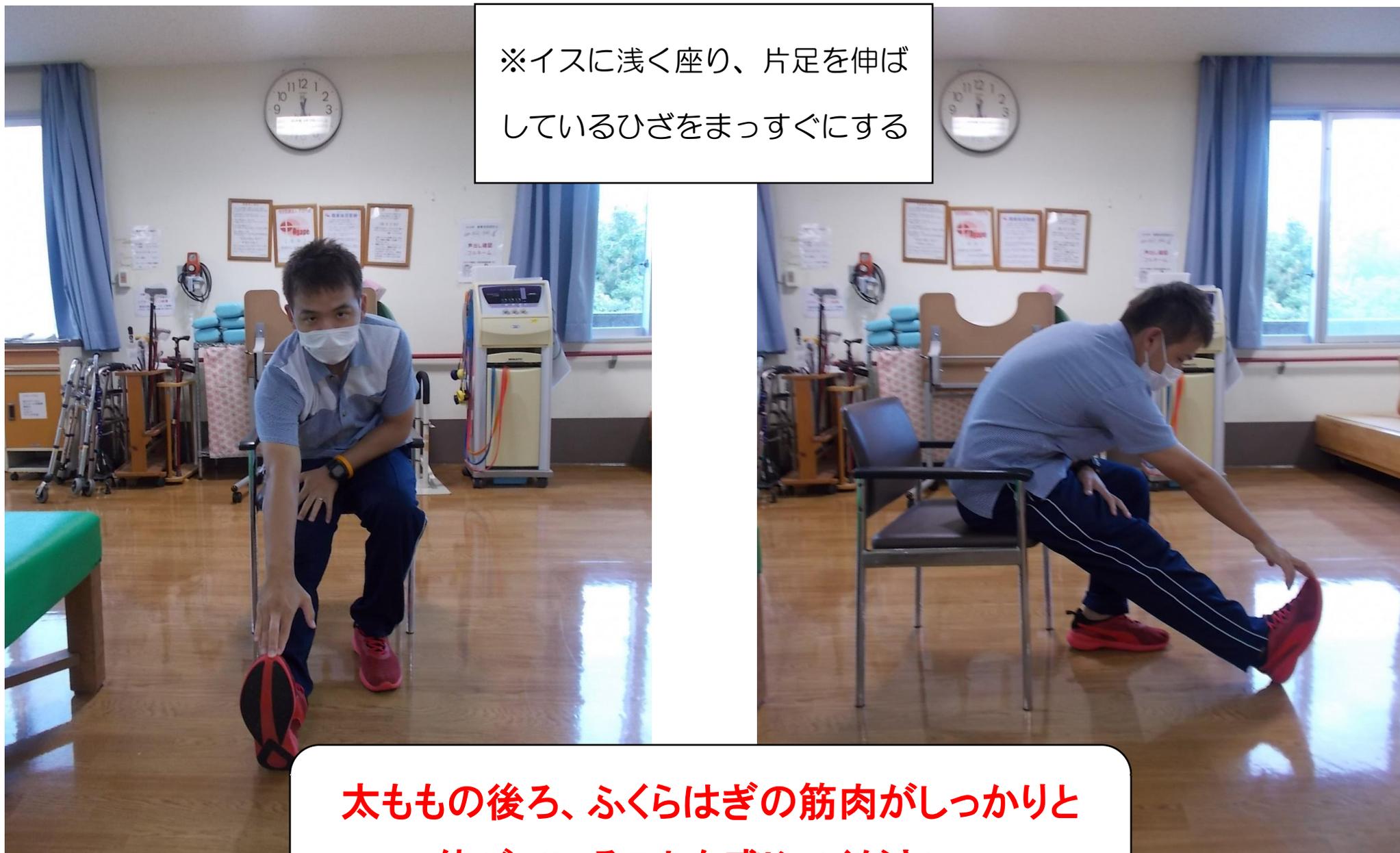
●胸を張る・背中を伸ばす（交互に10秒ずつ）



**胸を張るときの手の位置は上にしてください。
※肩甲骨が内側や外側に動くように意識して下さい。**

●太ももの後ろを伸ばす（10秒ずつ）

※イスに浅く座り、片足を伸ばしているひざをまっすぐにする



太ももの後ろ、ふくらはぎの筋肉がしっかりと伸びていることを感じてください。

●足首をまわす（両足首 10 秒ずつ）



足を太ももの上に乗せることができる方は乗せて、難しい方は足を床につけたままで OK です。

●足の指グー・パー・グー・パー（5回ずつ）

※つま先を上下に倒したり、足の指を開いたり閉じたりする。



**足の指をしっかりと動かしてください。
パーをする時も思いっきり指を広げます。**

運動を取り組んでいく中で何か分からないことが
ありましたら、お気軽にお問い合わせください！



(お問い合わせ)

介護長寿課 長寿支援係

TEL☎：098-893-4411（内線 183）