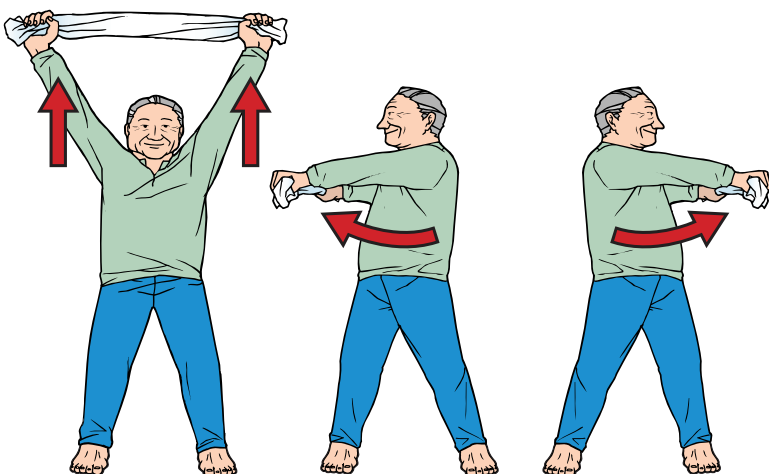


1 柔軟体操



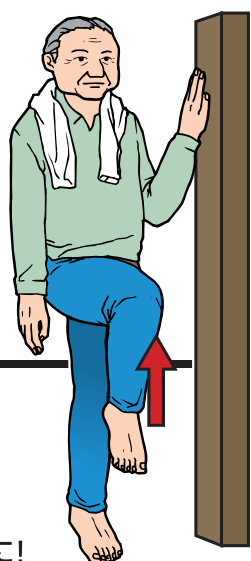
はじめよう

動き出す準備としてタオルを使って大きな背伸び、肩と体幹を大きく動かします。背骨、肩、体幹をやわらくします。



2 あしぶみ

動き出す準備としてその場で軽く1分間あしぶみ。体をならしましょう!

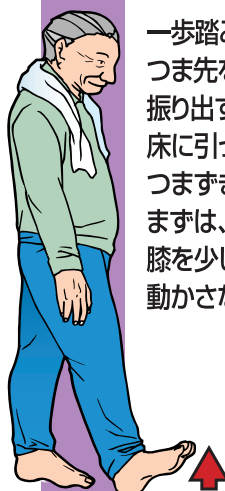


3 おすすめ 片脚立ち

片脚で立ちます。支える手と反対の脚を上げ、大腿の付け根の骨や骨盤周囲の筋肉を強くします。1分間を目安に。体を傾けないように!

4 つま先上げ

一歩踏み出した足のつま先を上げましょう。振り出すときにつま先が床に引っかかりにくく、つまずきにくくします。まずは、10回から。膝を少し曲げ、体を動かさないようにしましょう!



5 つま先立ち

踵を上げましょう。ふくらはぎの筋肉を使います。床を蹴りだすときの筋肉です。まずは、10回から。かかとを下ろすときは、ゆっくりと!



できることからコツコツと

オリジナル 8の字がうまく描けるように

えいっと体操

膝の曲げ伸ばしだけでは、物足りないという方へ運動1と運動6を組み合わせたダイナミックな運動。

運動をはじめる際の8カ条

- ゆっくりはじめてゆっくりおわる
- 息を止めない
- 使っている筋肉を意識
- 無理のない回数と無理のない強さ
- 水分補給を忘れずに
- 適度な休憩をとる
- 楽しむ
- 継続は力なり

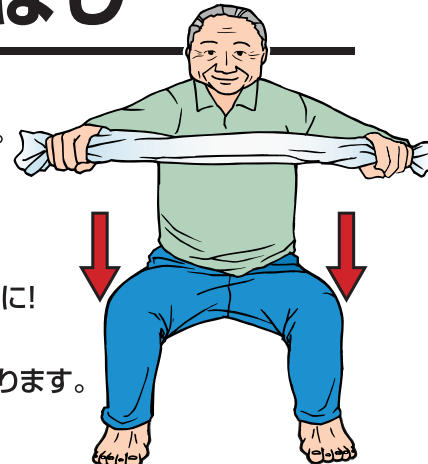


6

おすすめ

膝の曲げ伸ばし

おしりを突き出すようにして、腰をゆっくり下ろしていきます。太ももの前の筋肉を意識しておこないます。まずは、10回から。膝がつま先より前にでないように! 太ももの筋肉を鍛えることで安定した姿勢、歩行が可能となります。

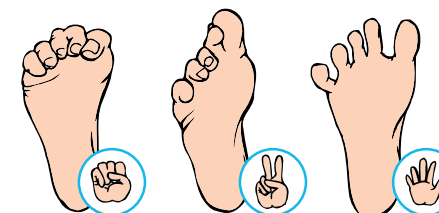
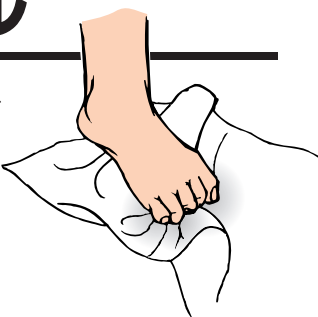


7

おすすめ

もじもじタオル

イスに腰かけて、床に敷いたタオルを、指先でたぐり寄せるようにします。足指を鍛えることで、バランス向上や、足裏の感覚を養えます。



こちらも、おすすめ。足指じゃんけん じゃんけんぽい。

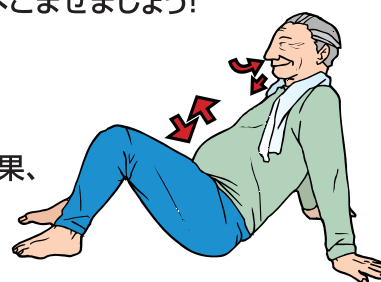
8

腹式呼吸

息を鼻から吸ってお腹をふくらませ、口から息をはくときにお腹をへこませましょう! おなかの筋肉を意識して、2~3分程度ゆっくりと。リラクゼーションによる精神的効果や自律神経への効果、腹筋強化など様々な効果が期待できます。

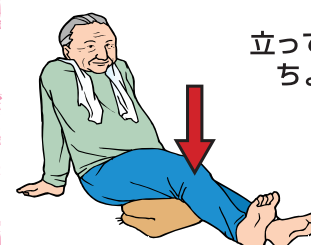


おつかれさま

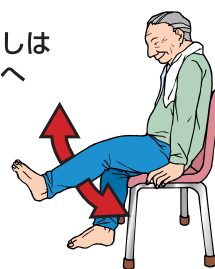


立って行う膝の曲げ伸ばしはちょっと大変という方へ

太もも運動



床の上で枕押し 膝の下に枕やざぶとんなどを挟み、太ももに力を入れて、下に押しつぶします。



イスにすわって 膝の曲げ伸ばし