

体操1 膝を伸ばす筋肉、つま先を上げる筋肉を強くする体操

- ① 椅子に深くゆったりと腰をかけ、“立ち上がる時の膝の角度”からはじめる。
- ② 「1、2、3、4」で膝を伸ばしきり、「1、2、3」で足首を起す。
- ③ 「1、2、3」で足首を戻し、「1、2、3、4」で膝を“立ち上がる時の角度”まで戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

～膝関節に痛みがある場合～

- ① 椅子に浅く腰をかけ背筋を伸ばして座り、“立ち上がる時の膝の角度”からはじめる。
- ② 「1、2、3、4」で膝を伸ばしきり、「1、2、3」で足首を起す。この時に、足の上げ方を低くして行う。
- ③ 「1、2、3」で足首を戻し、「1、2、3、4」で膝を“立ち上がる時の角度”まで戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

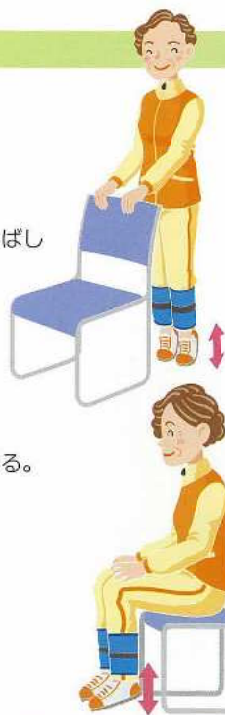


体操2 足首、背中の筋肉を強くする体操

- ① 椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばした良い姿勢で立つ。
- ② 両方のつま先を正面に向ける。
- ③ 「1、2、3」で両方の踵を上げながら、上に吊り上げられるように背を伸ばし「4」でさらに伸ばす。
- ④ 「5、6、7、8」で踵を下ろす。8回行う。
※体が安定していれば、両手から片手→指先→手離して行う。

～外反母趾など、足指の関節に痛みがある場合～

- ① 椅子に浅く腰を掛ける。腰幅に両足を開き、足裏をしっかりと床につける。
- ② 膝の真下に踵が来るように置く。
- ③ 「1、2、3、4」で足指で地面を押すように、ゆっくり踵を上げる。
- ④ 「5、6、7、8」で踵を下ろす。8回行う。



体操3 股関節の外側の筋肉を強くする体操

- ① 椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばした良い姿勢で立ち、つま先を正面に向ける。
- ② 「1、2、3、4」で体を傾けずに、足を真横に上げる。
この時、つま先は正面に向けたままで行う。
- ③ 「5、6、7、8」で足を下ろす。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。
※体が安定していれば、両手から片手→指先→手離して行う。

～膝に痛みがある場合～

- ① 椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をつけて座る。両足はしっかり床につける。
- ② 「1、2、3、4」で太もみを軽く持ち上げながら足の付け根から横に開き、足を床につける。
- ③ 「5、6、7、8」で足をもとの位置に戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。



体操4 肩と腕、背中の筋肉を強くする体操

- ① 椅子に浅く腰を掛け、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばした良い姿勢で座る。
- ② 手のひらが前を向くように軽く握り、肩の近くに用意して、両肘を後ろに引く。
- ③ 「1、2、3、4」で耳の横を通り、できるだけ手を高く伸ばしきる。
- ④ 「5、6、7、8」で下ろし、運動開始の姿勢に戻す。8回行う。

～肩関節に痛みがある場合～

- ① 椅子に浅く腰を掛け、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばした良い姿勢で座る。
- ② 手のひらが前を向くように軽く握り、肩の近くに用意して、両肘を後ろに引く。
- ③ 「1、2、3、4」で痛みを感じない低い位置で、手を伸ばしきる。
- ④ 「5、6、7、8」で下ろし、運動開始の姿勢に戻す。8回行う。

