

体操5 お尻の筋肉を強くする体操

- 1 椅子から半歩離れて立ち、背筋を伸ばした軽いお辞儀の姿勢で、背もたれを持つ。
- 2 「1、2、3、4」で膝を伸ばしたまま足を後ろに上げる。この時、腰は反らないように注意する。
- 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。



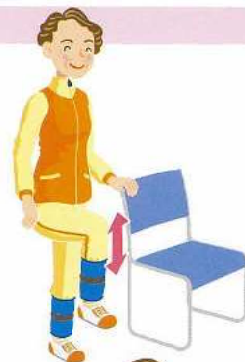
～足に痛みがある場合～

- 1 椅子に浅く腰を掛け、背筋を伸ばした姿勢を保ち、椅子の座面に膝の裏があたらないように座る。
- 2 「1、2、3、4」で太ももの後ろに力を入れながら膝を深く曲げる。
- 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6 股関節のつけ根の筋肉を強くする体操

- 1 椅子の背もたれを片手で持って、背筋を伸ばした良い姿勢で立つ。
 - 2 「1、2、3、4」で太ももが床と平行の高さになるように膝を上げる。
 - 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、片手から指先→手離しで行う。



～足に痛みがある場合～

- 1 椅子に深く腰を掛け、背もたれに背中をつける。
- 2 「1、2、3、4」で背中を曲げないように膝を上げる。
- 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。



体操7 足腰を強くする体操

- 1 腰幅に両足を開き、足裏をしっかりと床に着けて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- 2 「1、2、3、4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背筋を伸ばす。
- 3 「5、6、7、8」でゆっくりと座る。8回行う。



～膝に痛みがある場合～

- 1 腰幅に両足を開き、足裏をしっかりと床に着けて座る。両手で軽く椅子を持つ。
- 2 「1、2、3、4」で前かがみになり、両手で椅子を押しながら立ち上がる。
- 3 「5、6、7、8」で椅子を持ちながら座る。8回行う。



体操8 下腹部の筋肉(腹筋)を強くする体操

- 1 お尻を少し前にずらして座り、両手で椅子を持つ。
- 2 「1、2、3」で両足を上げる。
- 3 「4、5、6」は上げたまま保持する。おへその下に力が入っていることを意識する。
- 4 「7、8」で両足を下ろす。8回行う。

～血圧が高い方・腰に痛みがある場合～

- 1 お尻を少し前にずらして座り、両手で椅子を持つ。
- 2 「1、2、3、4」でゆっくりと両足を上げる。
- 3 「5、6、7、8」でゆっくりと両足を下ろす。8回行う。

