

簡単運動

まず、足腰の筋力をきたえましょう

がんばりすぎない

10回3セットを目標に

少しずつ回数を増やしましょう

介護予防でいつまでも自分らしく

1. 足の後ろ上げ〈大殿筋の運動〉

- ①両足を少し開いて、椅子から少し離れて立ちます。
両手で椅子の背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を1秒間つづけた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。
左右の足で行いましょう。



2. 4分の1スクワット〈大腿四頭筋の運動〉

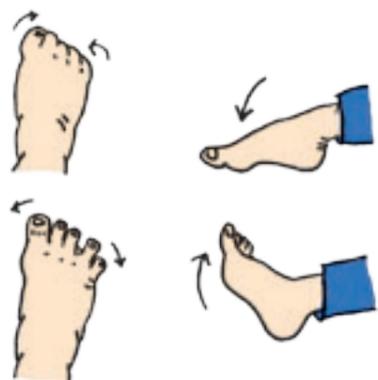
- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。いすの背や壁に手を添えても可。
- ②上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4でひざを4分の1くらい曲げて腰を落とします。
- ③1、2、3、4でひざを伸ばして元の姿勢に戻ります。

注：膝頭がつま先より前にでないように



3. つま先立ち〈下腿三頭筋の運動〉

- ①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。
いすの背や壁に手を添えても可。
- ②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくりとおろします。



4. 足指の運動

- ①素足になって、両足を伸ばして座ります。
- ②足の指をグー、パー、グー、パーと閉じたり開いたりします。



5. 足首の運動

- ①両足をのばして座り、つま先を床の方に伸ばして倒します。
- ②次につま先を自分の方へ引きよせるようにして立てます。

毎日1回体操を

今から始めよう介護予防