

1. 腹式呼吸

(からだの無駄な力が抜けてリラックスできます)

お腹に手をおいて
まず息を吐きます

ゆっくりと息を吸い
ゆっくりと息を吐き
ましょう 10回程度
行います



座っての呼吸がやりに
くい時は仰向けに寝て
行いましょう



2. 脚裏伸ばし

(膝裏、ふくらはぎ、アキレス腱
などの脚裏全体を伸ばします
膝痛予防、歩きやすくなる等の
効果が期待できます)

イスなどにつかまり前後に足を
広げます

前足の膝をゆるめ、後足はしっかり
膝を伸ばし踵を床に押しつけます

20~30秒伸ばしたら、反対の脚も
同じように行います
左右2回ずつ行いましょう



後足のつま先を、
真っ直ぐ正面に向け
て伸ばしましょう
(ふくらはぎがしっ
かり伸びているか確
認して下さい)



3. 両手上げ (立位)

(全身を伸ばし血行を
良くします)

両手を無理なく上げられる
ところまで持ち上げて
全身を伸ばします

息を吸いながら大きく伸び
両手を下ろしながら呼吸を
吐き、力を抜きます

2~3回続けて行いましょう



ふらつく際は、イスに
腰掛けて行いましょう
背もたれに肩甲骨をつ
けて行くと、両手が上
がり易くなります

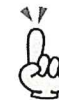
4. 背中ほぐし

(肩甲骨周りをほぐし
肩こりを予防します)

両ひじを開いて
両手を後頭部に
置きます

次に手のひらを
お尻に置きます

二つの動作をゆっくり
10回繰り返します



背筋を伸ばし、
1・2・3・4で
両手を挙げ、
5・6・7・8で
下ろすくらいの
スピードで



1. 膝伸ばし (筋)

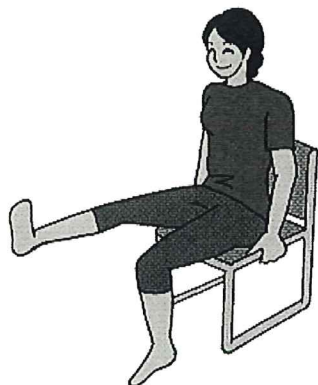
(ももの力をつけて立ち上がりが楽になります)

1・2・3・4と数えながら、膝を伸ばし
5・6・7・8と数えながら、おろします

数を数えながら左右
10回ずつ行ないます



膝を伸ばした時は、つま先を上に向けると、しっかりももに効きます



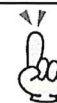
2. 立ち上がり (スクワット) (筋)

(足腰の筋肉を活性化させ動きやすくなります)

足は腰幅あるいは肩幅に開きイスに座ります。不安定な方はテーブルなどにつかまってゆっくりと立ち上がります

お尻にしっかり力を入れてから膝を曲げながらお尻をイスに戻します

10~15回繰り返します



イスがなくても出来る人は立ったところからスタートしましょう
ゆっくりな動きは強度が上がるので調整しましょう



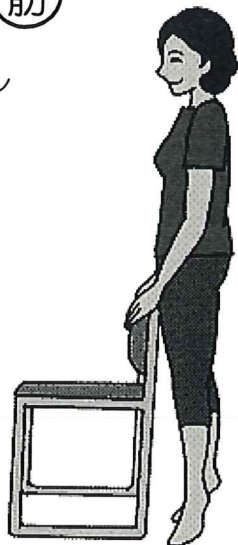
3. かかと上げ (立位) (筋)

(ふくらはぎの筋肉を活性化し下肢の血流がよくなります)

足は腰幅に開き、イスや壁などにつかまります

ゆっくりとかかとを上げ下ろす時も同じ速さでゆっくりと下ろします

10~15回行いましょう



足の指で床を押すように意識すると動きが安定します
小指側よりも親指側に重心がくるように意識しましょう

- ①回数は一つの目安です
痛みの出ない範囲で無理なく行いましょう
- ②効果には個人差があります
気長にコツコツ続けましょう
- ③この運動以外にもラジオ体操やウォーキングなどもやってみましょう

