

運動するときは 次の点に注意しましょう!

運動(P5~8)の前後には、必ずストレッチ(P3~4)を行う
痛いところ

中止し、専門家に相談する
動かしている体の部分(イラストの赤丸の部分)を意識する
その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう!!

1

背伸び



2

体側

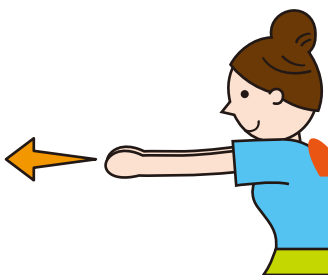


3



4

背中伸ばし



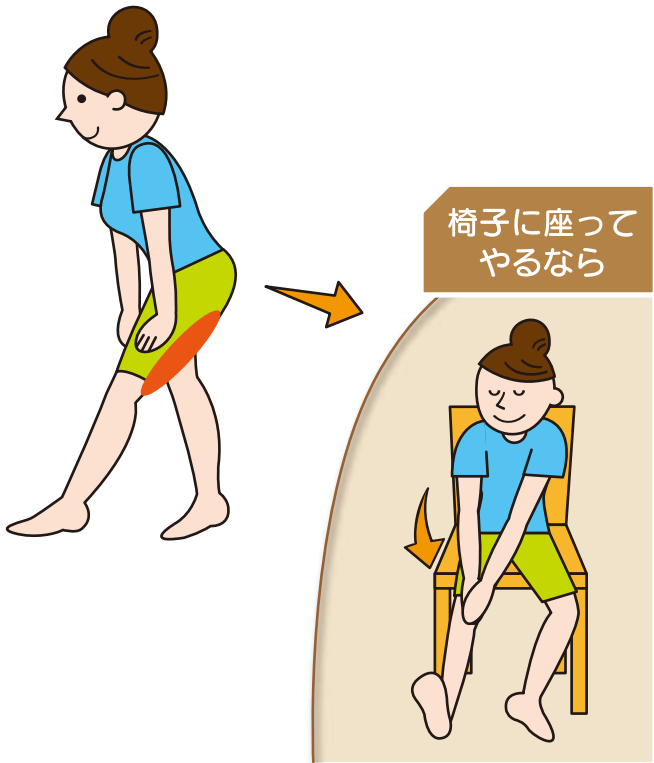
5

肩

下半身のストレッチ

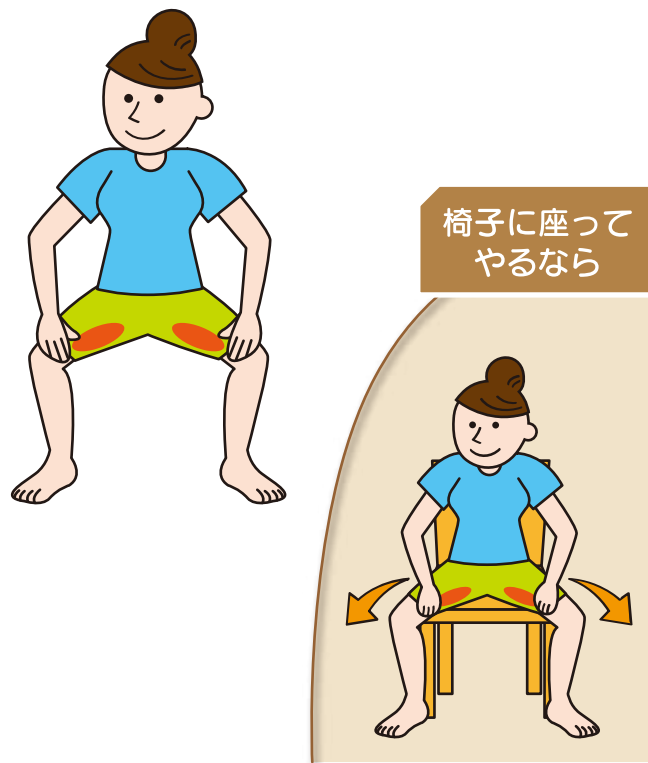
1

ももの裏側

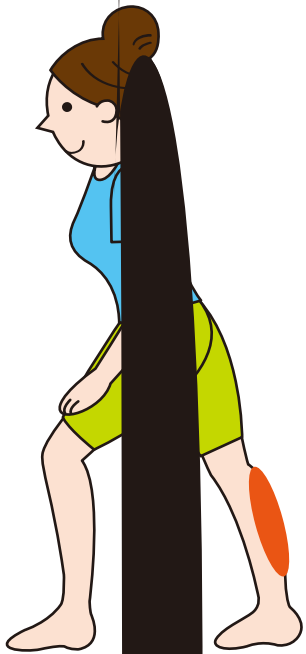


2

ももの内側

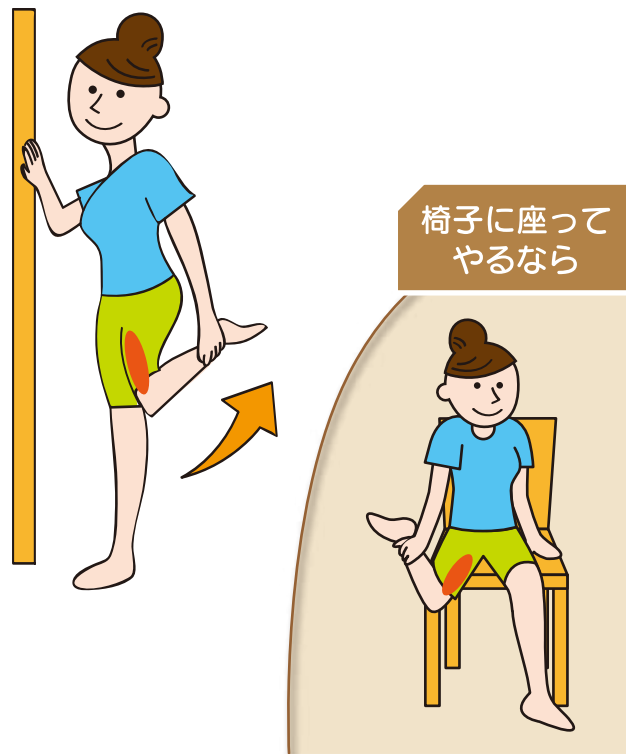


ふく



4

ふとももの表



脚を上げる



膝が曲がった状態から足を上げ膝をまっすぐ伸ばし、5秒保ちゆっくり下ろしましょう。



ももの内側を合わせるよ

肉→お尻の横



回数目安→5~10回

膝裏のかたさが
とれます。



か
ち上げ運動

太
銀

を持

し

回

節、筋肉からできています。

それらを動かしたり、刺激したりすることによって足の機能が高められます。

足の裏の筋肉を鍛えることで、ふんばる力やバランス能力の
維持・向上にもつなげることができます。

運動の前や後・入浴中や入浴後・テレビを見ながらなどの
ちょっとした時間を見つけて行ってみましょう。





リモートトレーニング (ロコトレ)

