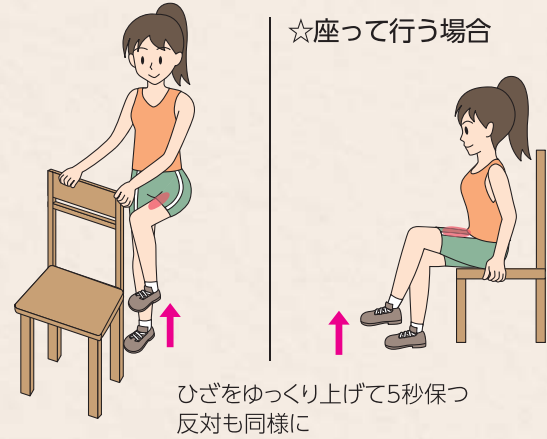


○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

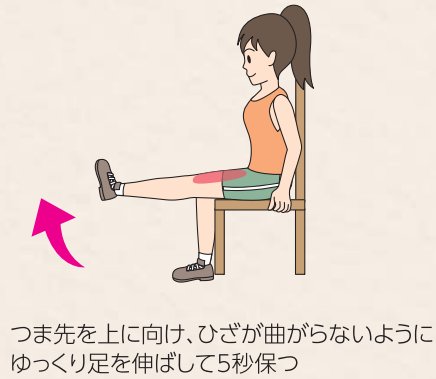


☆座って行う場合

ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

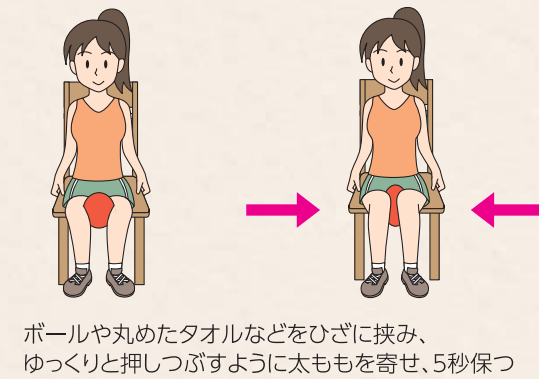
下肢筋力アップ2

○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



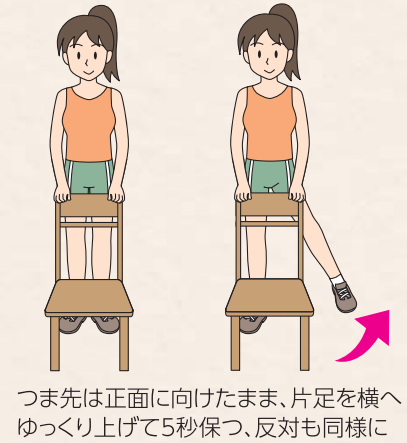
つま先を上に向け、ひざが曲らないように
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ

○ ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、
ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ

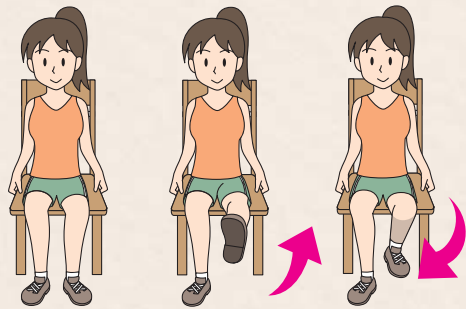
○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先は正面に向けたまま、片足を横へ
ゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に

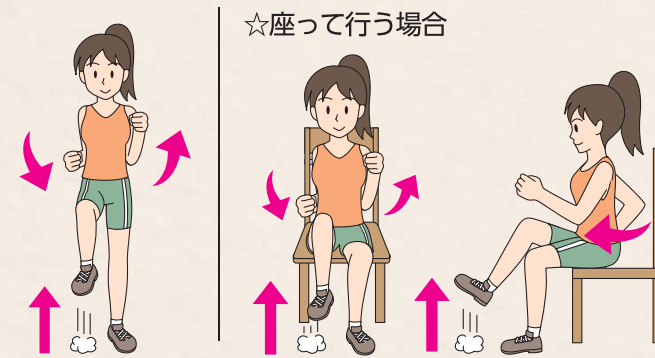
膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 ★



ひざから下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

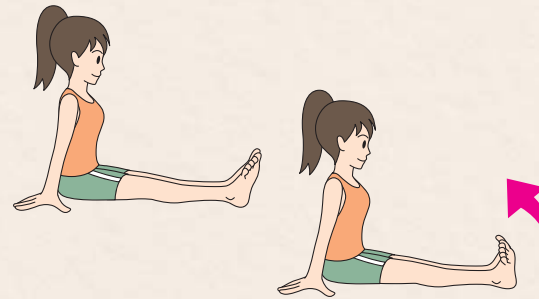
○ 足踏み (目安 片足10-20回)



☆座って行う場合

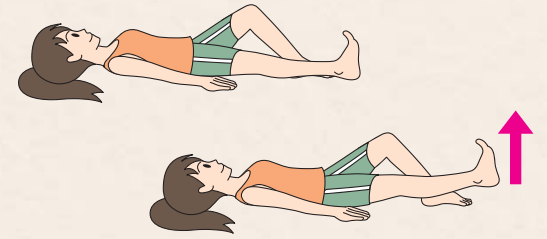
腕を振りながら足踏みする

○ 足首の運動 (目安 10-20回) ★



つま先を反してももとすねに力を入れ、5秒保つ

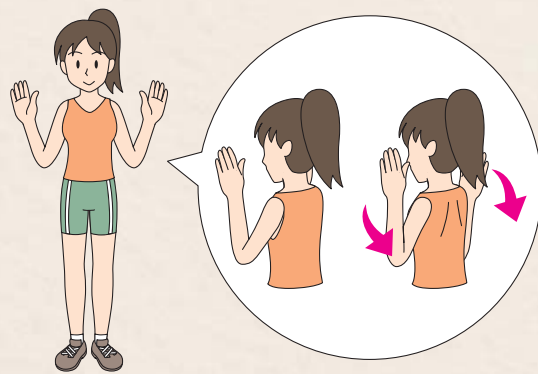
○ 足の持ち上げ運動 (目安 片足5-10回) ★



ひざを曲げないように足を上に持ち上げ5秒保つ

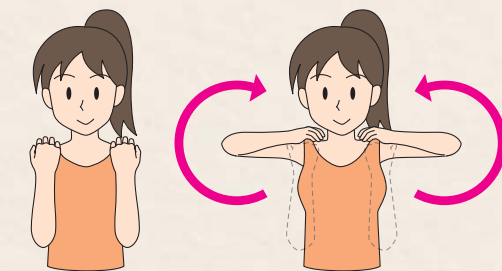
肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ
3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)

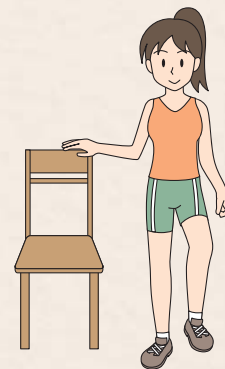


両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し
肩甲骨を動かす

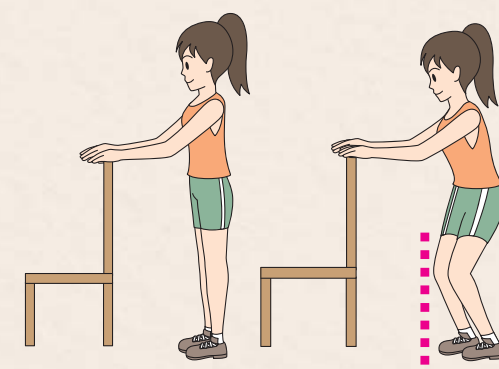
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



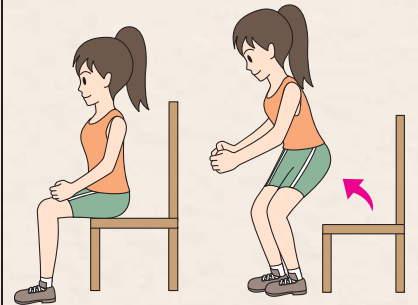
片足を床につかない程度にあげ、
背筋を伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが
出ないように、ゆっくりと腰をおろす

(目安 5-10回を1日2セット)
☆座って行う場合



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから
腰を浮かし、5秒間で腰をおろす