

# おうちで ころばんで体操から抜粋!

## 立位

・声に出しながら5秒間止めましょう。

・1セット10回から始めましょう。

### 首の運動

前後左右に倒し、回す



### 肩の運動

指先を頭の上で合わせる



肩こり  
予防になるよ



胸を張って肘を引く

### スクワット

椅子に座りにいくように



足全体の  
力をつけよう



膝がつま先より  
出ないように



※足腰の弱い人はしっかりしたものにつかまらしましょう。  
※できる人は手拍子をしながらやってみましょう。

### ストレッチ

#### 体を左右に倒す

しっかり脇を伸ばす



#### 体を左右にひねる

両手は肩の高さ



### かかと上げ

血流アップ  
むくみ予防に  
なるよ



### 踏ん張ろう

前に一步足を出して  
踏ん張る



左右に一步足を出して  
踏ん張る



後ろに引いて  
踏ん張る



ころびそうになった時  
踏みとどまれるよ!



注意  
すること

- ・無理をせず、自分の体調に合わせて体を徐々に動かしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・痛みがあったり痛みが出た場合は、迷わず運動を控えましょう。
- ・ふらつく場合は、何かにつかまるか座って行いましょう。