

おうちで ころばんで体操から抜粋!

座位

・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

膝伸ばし

【膝が痛い人】
床にかかとをつけて膝を伸ばし、
太ももに力を入れましょう



立ち上がり、
階段の上がり降りが
スムーズになるよ

※かかとを突き出すように
つま先は天井

もも上げ

太ももが胸につく
くらい



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



つま先上げもしよう

踏ん張ろう

前に一歩足を出して
踏ん張る



左右に一歩足を出して
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。