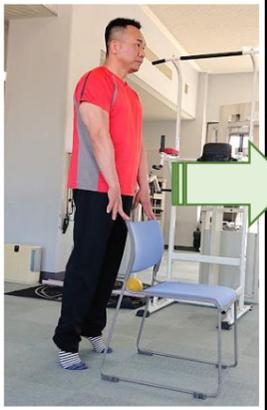
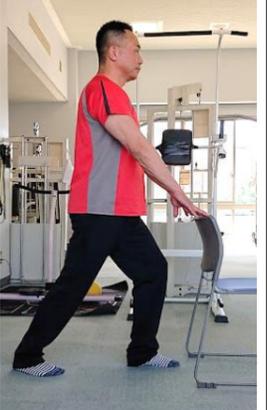


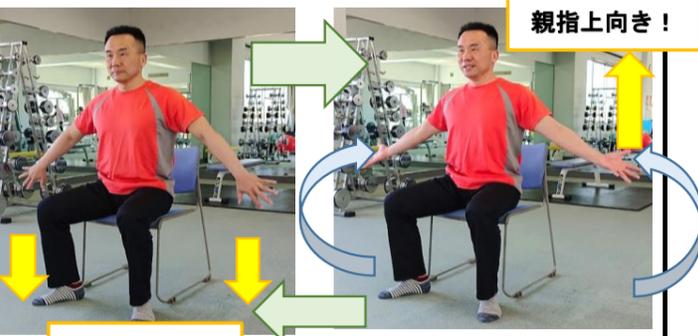
家庭でできる筋力アップ体操（おすすめ筋トレメニュー）

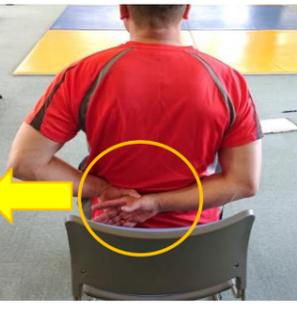
○注意点

- ・無理しないように行いましょう
- ・椅子など捕まる物を用意して安全に行いましょう
- ・体調不良の方、膝痛、腰痛などの方は無理せずに行いましょう
- ・途中で水分補給をしてください。

かかと上げの運動		ふくらはぎ伸ばし	
頻度： 毎日		頻度： かかと上げとセット	
回数： 20回		回数： 伸ばして15秒止める	
説明： イスなどにつかまり、かかとを上げましょう。指先でのふんばりも意識してください。（終わった後は、ふくらはぎ伸ばしをしましょう）		説明： 片足を引きます。引いた足は、かかとが床から離れないようにしましょう。前に出ている足は、少し曲げてあげ調整しましょう。	

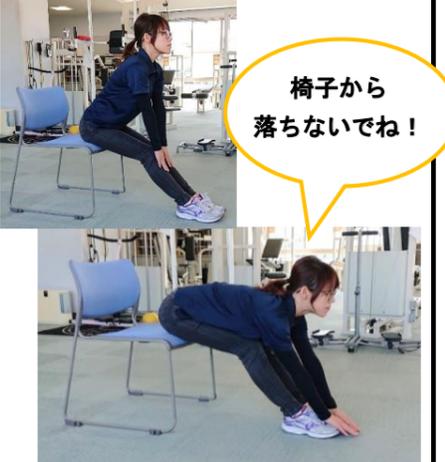
犬の背運動		猫の背運動	
頻度： 毎日		頻度： 毎日	
回数： 写真の姿勢で3秒		回数： 写真の姿勢で3秒	
説明： 肘をひいて肩甲骨をよせる姿勢を取りましょう。（猫の背運動とセットで試みましょう）		説明： 指を組んで、手を前に伸ばします。背中を丸めるようにして、猫の伸びのポーズをとります。	

腕ひねりの運動	頻度： 毎日	回数： 10回
		
説明： 息を吸って、良い姿勢を取ります。片腕を背面に引き、もう片方の手で、引いてあげましょう。		

肩のストレッチ	
頻度： 腕ひねりとセット	
回数： 伸ばして10秒止める	
説明： 息を吸って、良い姿勢を取ります。片腕を背面に引き、もう片方の手で、引いてあげましょう。	

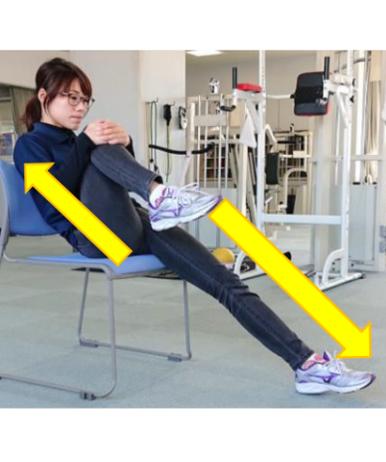
スキージャンプ運動	
頻度： 毎日	
回数： 写真の姿勢で3秒×5回	
説明： 椅子に浅く座り、腕を後ろに引いて、肩甲骨をよせるように前傾姿勢をとります。	

胸開き	
頻度： 毎日朝昼晩	
回数： 深呼吸と合わせて5回	
説明： 背もたれと背中の間にボールや、座布団を挟んで、大きく胸を張りましょう。	

もも裏伸ばし	
頻度： 毎日	
回数： 写真の姿勢で10秒×2	
説明： 椅子に浅く座り、良い姿勢で、前にかがみましょ。膝を少し曲げましょ。	

腰ひねり	
頻度： 毎日	
回数： 写真の姿勢で5秒×2	
説明： 椅子に浅く座り、後方の手は、背もたれ。前方の手は、膝にあてて、腰をひねりましょ。	

膝曲げの足上げ運動	
頻度： 2日に1回	
回数： 20回	
説明： 椅子に浅く座り、良い姿勢を取ります。良い姿勢を崩さないように足を上げましょ。上げる高さよりも良い姿勢を意識ましょ。	

股関節の付け根伸ばし	
頻度： 毎日	
回数： 伸ばして15秒止める	
説明： 片足を手で引き上げましょ。反対の足をしっかり延ばし股関節の付け根が張るように胸を張りましょ。	