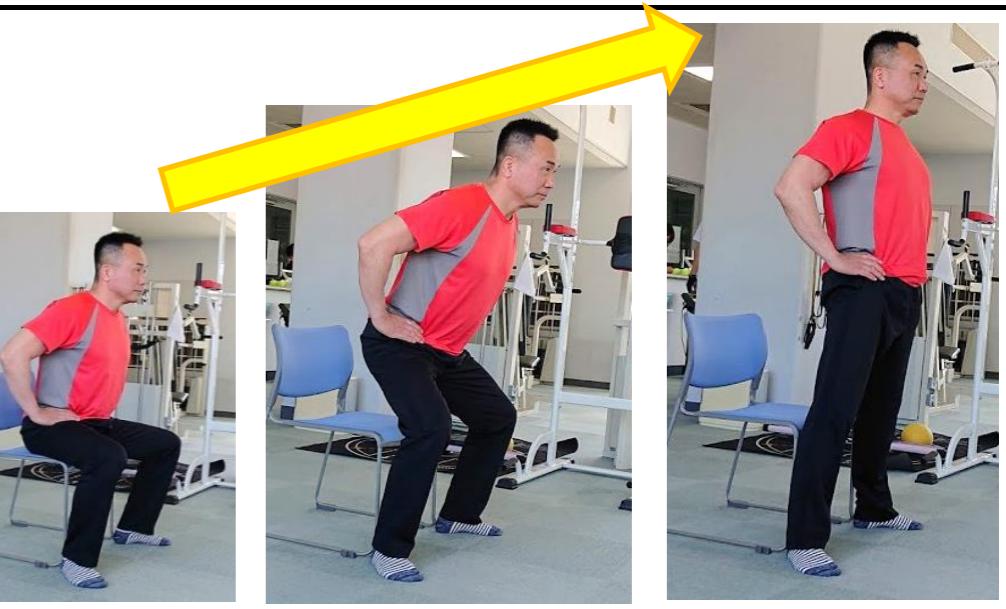


家庭でできる筋力アップ体操②

膝伸ばしの足上げ運動	
頻度 :	2日に1回
回数 :	左右10回ずつ
説明 :	
椅子に浅く腰掛け、足を上げます。膝の位置と姿勢が変わらないように膝の曲げ伸ばしをしましょう。	



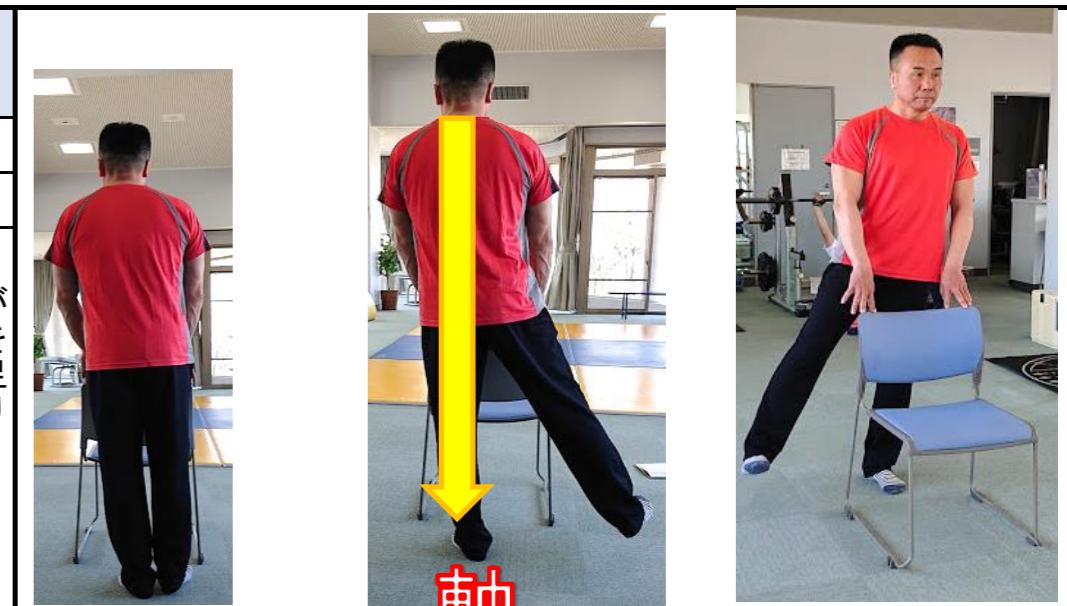
椅子スクワット	
頻度 :	毎日
回数 :	15回
説明 :	椅子に浅く腰掛け、かかとで、地面を蹴るように椅子から立ち上がりましょう。座るときは、ゆっくり太ももを意識して座りましょう。



スクワット	
頻度 :	毎日
回数 :	15回
説明 :	基本的には椅子スクワットと同じですが、しっかりと地面を蹴るように立ち上がりましょう。



足開き運動	
頻度 :	2日に1回
回数 :	左右10回ずつ
説明 :	手すりにつかり、体が傾きすぎないように足を開きます。常に開いた足は、浮かせながら頑張りましょう。



後ろに足上げ運動	
頻度 :	2日に1回
回数 :	左右10回ずつ
説明 :	
手すりなどにつかり、姿勢が前傾姿勢になりすぎないように、足を後ろに上げましょう。	



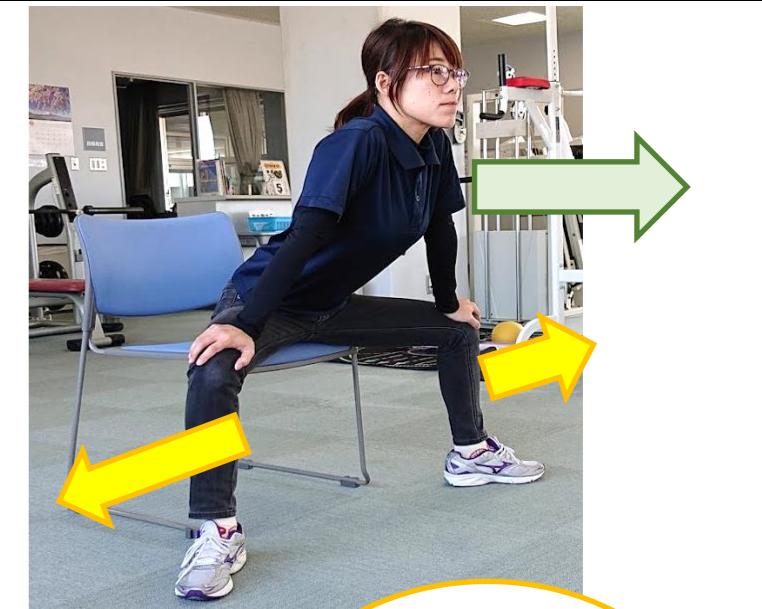
○注意点

- ・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。

膝裏伸ばし	
頻度：	毎日
回数：	伸ばして 15秒止める
説明：	
椅子に浅く座り、片足を伸ばします。膝を痛くならないようにしっかりと伸ばし、つま先も上げます。体を前に倒して、膝裏を伸ばしましょう。	



股関節伸ばし	
頻度：	2日に1回
回数：	伸ばして 15秒止める
説明：	
椅子に浅く座り、足を広げます。手を突っ張り棒の役目をして、体を前に出します。股関節を伸ばすイメージを持ちましょう。	



四つん這い運動	
頻度：	2日に1回
回数：	右足・左手 セットで10回 左足・右手 セットで10回
説明：	
四つん這いの状態で、互い違いの手足を伸ばしましょう。目線もしっかりと前を向きます。なるべく膝を伸ばしましょう。	



膝曲げの前屈運動	
頻度：	毎日
回数：	倒れた状態で15秒
説明：	
床に座り、膝を少し曲げた状態で、前屈しましょう。無理に強く伸ばさなくとも大丈夫です。	

膝伸ばしの前屈運動	
頻度：	毎日
回数：	前傾姿勢で 15秒
説明：	
床に座り、膝を伸ばします。なるべく良い姿勢で前に倒れましょう。つま先も少し上げましょう。	



○家庭でできる筋力アップ体操も放映中！

◆CATVの放送も活用していただき、先生と一緒に自宅で体操を実践してみて下さい！

(塩山・大和地域) 放送時間

9:00~9:30、16:30~17:00

(勝沼地域) 放送時間

6:30~7:00、13:00~13:30、
16:30~17:00、23:30~0:00

認知症予防にも
役立ちます！！

