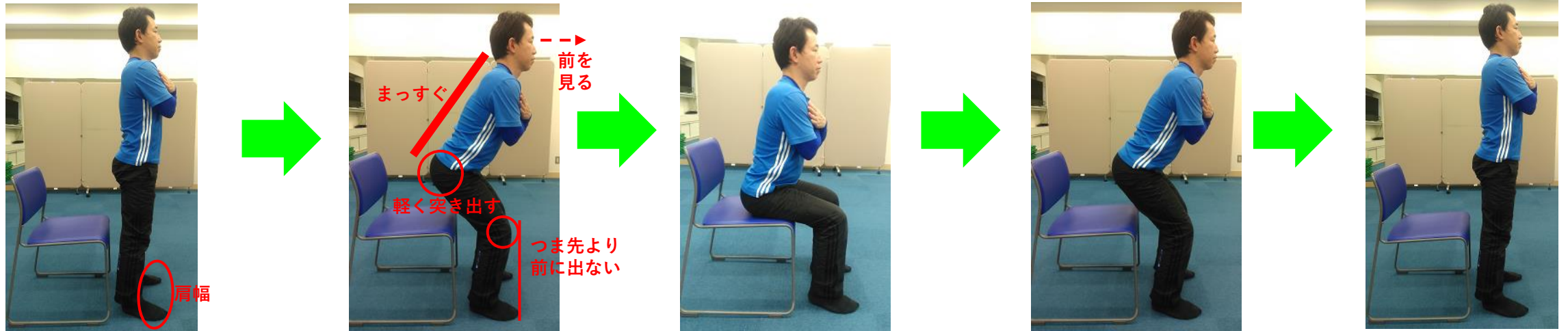


自宅でできる足腰しっかい体操

1. スクワット

足腰全体を鍛えます！

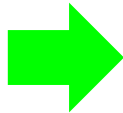
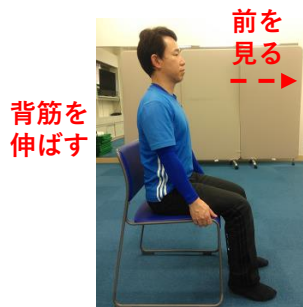


- ①イスの前に立ち、足は肩幅に広げ、両手は胸の前でクロスします。
- ②3秒かけてゆっくりと浅く座り、すぐに3秒かけて立ち上がります。
 - ・お尻を軽く突き出しながら、膝がつま先より前にならないようにします。
 - ・背すじは真っすぐのまま、目線は前方を見ます。
 - ・自然な呼吸を意識して、息を止めないようにしましょう。

目標：10回×3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

衰えやすいお尻や太もも筋肉を効果的に鍛えられ、日常生活での立ち上がり動作や、荷物を持ち上げる動作にも役立ちます。

2. 膝の曲げ伸ばし

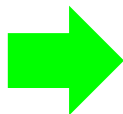


膝周辺の筋肉を鍛え、膝の関節痛を予防しましょう！

- ①椅子に座り背すじを伸ばし、前を見ます。
- ②膝をゆっくり伸ばし、足のつま先も上げます。
- ③3秒かけて上げて、3秒かけて下ろします。（勢いをつけずに行いましょう）
 - ・太ももの前側の筋肉を意識しましょう。

目標：10回×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

3. 腹筋運動（その1）



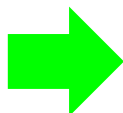
身体をひねることによって腹筋を鍛えましょう！

- ①椅子に座り背すじを伸ばし、前を見ます。
- ②肘と反対側の膝をくっつけるようにして身体をひねります。
- ③左右交互に行います。
 - ・身体が後ろに倒れこまないよう、身体を丸めるようにひねります。

目標：左右10回×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

4. 腹筋運動（その2）

両手を椅子の横を持ちます



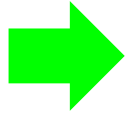
両膝を胸に近づけるように上げる。

腹筋を鍛え、お腹の引き締め役に立ちます！

- ①背すじを伸ばし、両手で椅子の横を持ちます。
- ②両膝を胸に近づけるに上げます。
 - ・つま先も上げ、下腹を意識しましょう。
 - ・上半身が後ろに倒れないようにしましょう。

目標：10回×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

5. 脚のトレーニング（その1） 衰えやすい脚の内側・外側が鍛えられます！



脚の内側、外側を意識しましょう

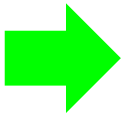
- ①背すじを伸ばして椅子に座ります。
- ②両脚を同時に開いたり、閉じたりします。
 - ・脚を広げるときは、太ももの外側を意識しましょう。
 - ・脚を閉じるときは、太ももの内側を意識しましょう。
 - ・身体がぶれないように行いましょう。

目標：10回×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

6. 脚のトレーニング（その2） 脚を上げて、転倒予防に役立ちます！



片手で椅子を支えます



膝を曲げ、脚をあげます

つま先も上げる

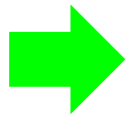
- ①椅子の横に立ち、片手で椅子を支えます。
- ②膝を曲げ、腰の高さまで上げましょう。
 - ・脚のつけ根（股関節）周辺の筋肉を意識しましょう。
 - ・身体が後ろに倒れないようにしましょう。
 - ・足のつま先も上げましょう。

目標：片脚10回ずつ×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

7. 足首の運動



腰幅



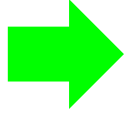
かかとを上げる

足首を動かし、脚全体の血流をよくしましょう！

- ①椅子の後ろに立ち、脚を腰幅に開き、足のつま先は少し開きます。
- ②足の指全体に体重をかけるように、かかとを上げます。
 - ・ふくらはぎの筋肉を意識しましょう。
 - ・お尻も引き締めるようにすると、より効果的です。

目標：片脚10回ずつ×2～3セット程度 ※セット間の休憩は1～2分程度とりましょう。

8. 前後のしゃがみこみ



つま先は前に向ける

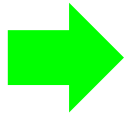
膝がつま先より前にでない

足腰を鍛えて、バランス能力向上にも役立ちます！

- ①脚を前後に開きます。
- ②おへその位置を真下に下ろすようにしゃがみます。
- ③脚全体を使って元の位置まで戻ります。
 - ・前に出した脚の膝は、つま先より前に出ないようにしましょう。
 - ・後ろの脚の膝が、床につかないギリギリまで下ろしましょう。
(できるところまでしゃがみ、膝の痛みの出る方は、控えましょう)

目標：片脚10回ずつ×2~3セット程度 ※セット間の休憩は1~2分程度とりましょう。

9. 足踏み



腕振りは肩甲骨から動かし
ます

全身の持久力向上に役立ちます！

- ①椅子の中央に座り、手を振りながら、足踏みをしましょう。
 - ・腕は肩甲骨からしっかり振って動かしましょう。
 - ・身体が後ろに倒れないようにしましょう。
 - ・膝を高く上げすぎないように気をつけましょう。

目標：5~10分程度、音楽に合わせて楽しく行いましょう。

- ・実施できる運動から行っていきましょう！
- ・運動前後にはストレッチを行って、怪我をしないように行いましょう！
- ・運動中は、適度な休憩と水分補給をしっかりととりましょう！