

①グーパー運動

胸の前の手はグー、
横の手はパー



※胸の前の手をパー、横に出す手をグーにしてみると難易度がup

②ふともも上げ運動

左右順番に足踏みを行います
最初は小さく、慣れてきたら大きく足踏みしてみましょう

ふともも上げ運動

息を吐きながらふとももを真上に上げて止めます。これを左右交互に繰り返します。



③膝伸ばし運動

椅子に座り、両足を上げて膝を伸ばします。それぞれ 10 回曲げ伸ばしを行きましょう。

※座面や肘掛けを握ってもOK

ひざのばし運動

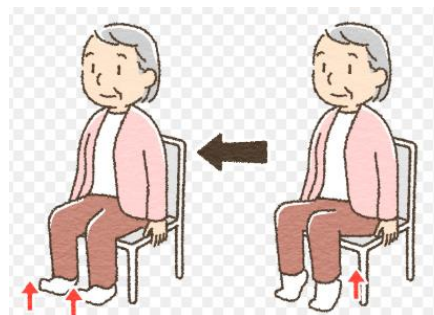
ひざをまっすぐになるまでのばします。



④つま先立ち、つま先上げ運動

つま先立ち、つま先上げの運動を行います。

ふくらはぎは第二の心臓と言われ、循環をよくしてくれます。



⑤腕振り運動

500ml のペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互に振る運動を行うと腕の有酸素運動になります。

水の量を増減することで負荷を調節できます。



⑥タオルつかみ運動

安定した椅子に腰かけ、かかとを床につけたまま、足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。

タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



※椅子に腰かけたままでも出来る運動です。筋力の維持ができるように、取り組んでみて下さい！

柿崎地域包括支援センター