

足の運動

(1)〈太ももの前面伸ばし〉 左右10秒×3セット

1. 浅く腰掛け、片方の膝を椅子の下にくるように曲げ、反対の足は伸ばします
2. 体を後ろへ倒し、伸ばした足の太もも前面が伸びていることを確認します



(2)〈下肢の後面伸ばし〉 左右10秒×3セット

1. 浅く腰掛け、片方の足を伸ばし、その足先に向かって手を伸ばします
2. 足の後面が伸ばされていることを確認します

(3)〈かかと上げ運動〉 10回×3セット

1. 背筋を伸ばし、両足をしっかりと地面につけた状態で座ります
2. つま先は地面につけたまま、かかとのみを上げ下げします



(4)〈股関節のストレッチ〉 開き4回・閉じ4回×3セット

1. 背筋を伸ばし、足を閉じた状態で座います
2. かかとを軸にして、つま先を外側に向けて膝を開きます
3. つま先を軸にして、かかとを外側に向けて膝を閉じます

ここからの運動は股関節等に痛みが出る場合しない様にご注意ください。



4. 同じ動きを繰り返して行い、より大きく足を開きます

5. 1から4の動きを足を閉じる方向に行い、足を元の位置に戻していきます



(5)〈太ももの運動〉 10秒×3セット

1. 片方の足を持ち上げて、反対の足の太ももの上に足首を乗せます
2. 乗せた足の膝のあたりに手を置き、上体を前に倒し10秒間押します



(6) <腹筋の運動> 10秒×3セット

1. 背もたれから背中を離して座います
2. 手は椅子の縁をつかみ、片足を地面と平行になるよう真っ直ぐ上へ上げます
3. 反対の足も同様に行った後、両足を一緒に上へ上げます
4. 両足を曲げて、膝どうしをくっつけた状態で上へ上げます



※ 息を止めないように注意して、10秒間キープします
(7) <立ち上がりの運動> 10回

1. 胸の前で腕を組み、姿勢を正して座います
2. 反動をつけずに、ゆっくりと体を前傾させて体重移動をします

自分の体調に合わせて
取り組みましょう！



3. おしぎをするように重心を移動させて立ち上がります

