



Let's 楽し！ ～おうちで体操 リフレッシュ～



・片足を上げる運動 その1



両膝を曲げた状態で仰向けに寝る。

1, 2, 3, 4で左膝を伸ばし、
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。

右側も同様に行う(各10回 3セット)。

・片足を上げる運動 その2



両膝を伸ばした状態でうつぶせに寝る。

1, 2, 3, 4で左足を上げて、
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。

右側も同様に行う(各10回 3セット)。

注意: 体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

・つま先を上げる運動



イスに浅く座り、両手は腰に置く。

1. 2. 3. 4でつま先を上げて、
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す(10回 3セット)。

・かかとを上げる運動



イスに浅く座り、両手は腰に置く。

1. 2. 3. 4でかかとを上げて、
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す(10回 3セット)。

注意: 体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

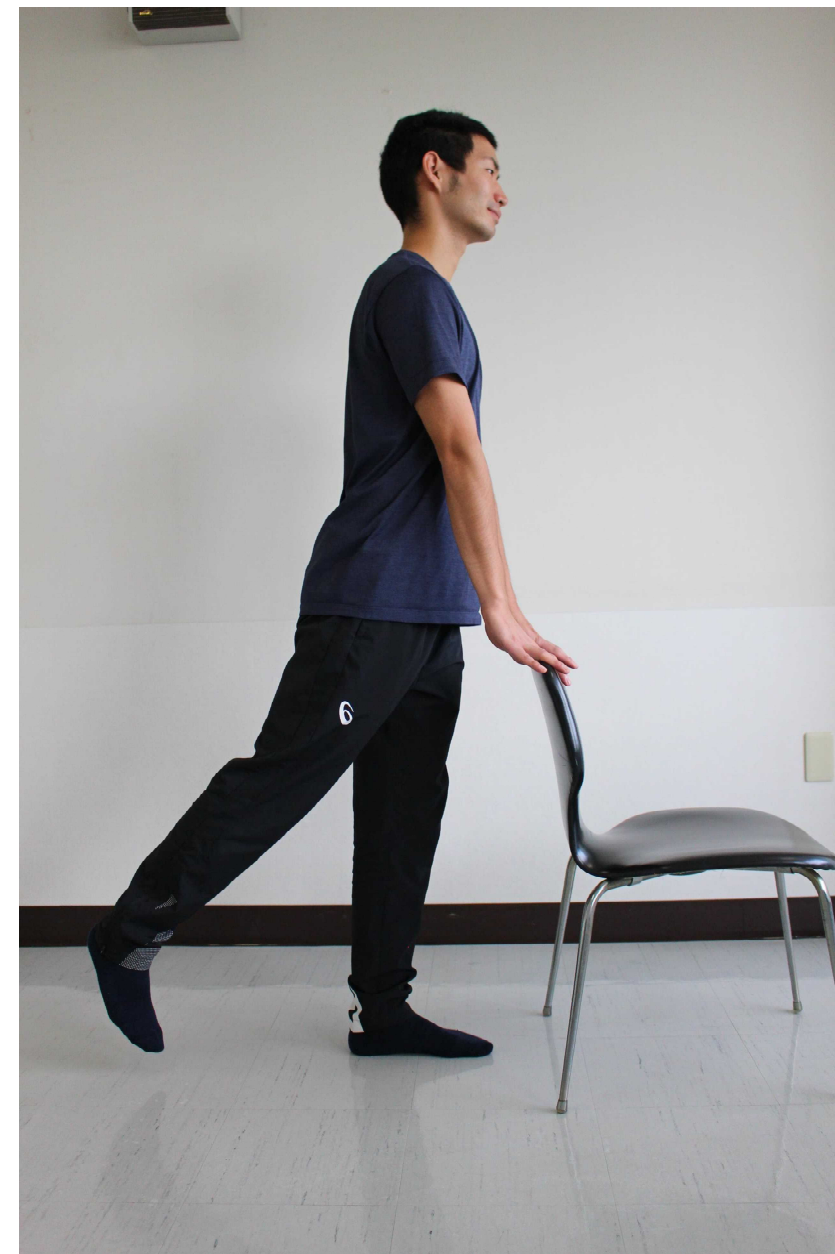
・イスを使った体操①



イスに掴まって立つ。

1. 2. 3. 4で体をひねらずに片足を上げ、
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す(左右10回 3セット)。

・イスを使った体操②



イスに掴まって立つ。

1. 2. 3. 4で体をひねらずに真っ直ぐ後ろに足をひき、
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す(左右10回 3セット)。

注意: 体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

・イスを使った体操③

転倒しないように、
テーブルやイスなど、
必ず掴まる物のある
場所で行う。



両目を開ける

床から5cm程
足を上げる

左右1分間ずつ片足立ちを行う(左右1分 3セット)

注意: 体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。