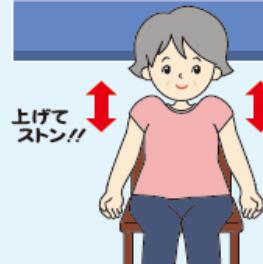


# 弱い運動

①肩の動きを良くします 肩こりを予防します



## ① 肩の上げ下ろし

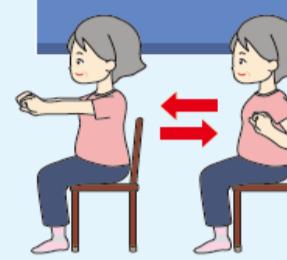
- ①椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下ろす



②腕の動きを良くします 肩こりを予防します

## ② 肩回し

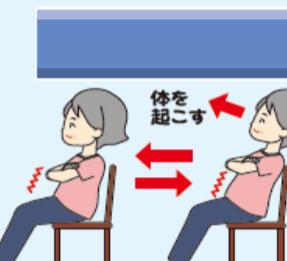
- ①椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す



③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます

## ③ 腕曲げ伸ばし

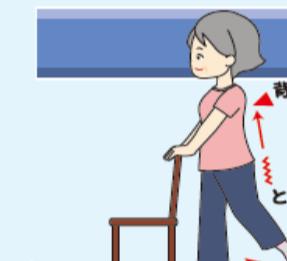
- ①両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ②肩や胸も前後に動かす



④腹筋を強くします 姿勢が安定します

## ④ 腹筋

- ①浅く座って、背もたれに背中をつける
- ②背中を丸めるようにして、背中を背もたれから離して止める



⑤背筋や尻を強くします 姿勢が安定します

## ⑤ 片脚後ろ上げ

- ①椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ②背筋・腰・膝を伸ばした状態で行う



⑥立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります

## ⑥ 膝伸ばし(ももの前側)

- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける



⑦転び難くなります 歩きが元気になります

## ⑦ 足踏み・膝上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める



⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります

## ⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める



⑨転び難くなります 歩きが元気になります

## ⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す



⑩転び難くなります 歩くのが楽になります

## ⑩ つま先上げ(すねの前側)

- ①椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ②つま先の上げ下げをくり返す

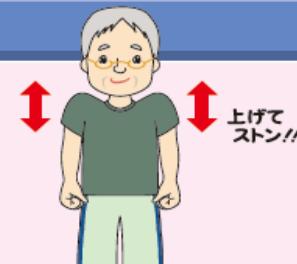


## 1 ~ 4 ビッグ4

家庭で続ける運動

## ① 肩の上げ下ろし

- ①立って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下げる



## ② 腕回し

- ①立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す



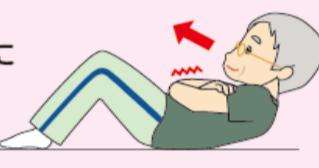
## ③ 腕立て伏せ

- ①両手を壁に着いて、あるいは膝を床に着けて腕立て伏せをする
- ②背すじを伸ばして行う



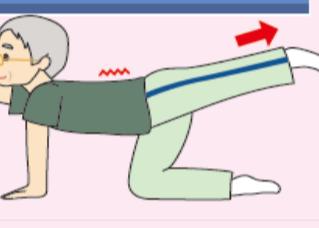
## ④ 腹筋

- ①仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を胸の前で組む
- ②背中を丸めるように肩を床から上げる



## ⑤ 背筋

- ①四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める
- ②左腕と右脚も行う



## ⑥ 椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



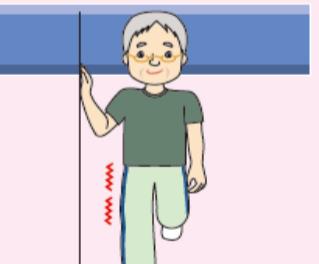
## ⑦ もも上げ

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



## ⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ②できれば、手を壁から離す



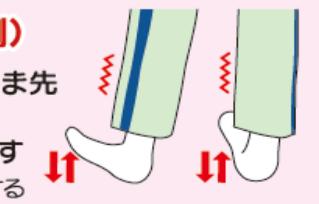
## ⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す



## ⑩ つま先あげ(すねの前側)

- ①壁やイスに手を添えて両つま先をできるだけ高く上げる
- ②つま先の上げ下げをくり返す



パワーアップ  
(強い運動 筋力アップ)

### 運動の強さや回数について

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2~3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回