

## 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

**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

**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

**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

**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

**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

## 1 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

**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

## 2 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

**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

## 3 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

**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

## 4 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繰り返す

**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繰り返す ※壁やイスのそばでする

## 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繰り返す

**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繰り返す ※壁やイスのそばでする

**1~4 ビッグ4**  
家庭で続ける運動

**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