

①

体幹のストレッチ A)腰の筋肉

ゴムを引っ張りながら、

① 後ろへ身体を反らして10秒保持

② 手が床につくように前屈し、10秒保持
交互に、前後 各2回ずつ行う

①



②



* 肩が痛い時には無理をしないでください

②

体幹のストレッチ B)脇～お腹の筋



ゴムを引っ張りながら、
① 左へ身体を倒し、10秒保持
② 体を正面に戻し、右へ倒して
10秒保持
交互に、左右 各2回ずつ行う

* 肩が痛い時には無理をしないでください

③

体幹のストレッチ C)お腹周囲の筋



ゴムを引っ張りながら、

① 左へ、腰からしっかりと捻り
10秒保持

② 体を正面に戻し、右へ
しっかりと腰を捻り10秒保持

交互に、左右 各2回ずつ行う

* 肩、腰が痛い時には無理をしないでください

④

肩周囲のストレッチ



- ① 肘を曲げ、肩に手を置き、
 - a) 前⇒後に3回 大きく回す
 - b) 後⇒前に3回 大きく回す

- ② 肘を伸ばし、
 - a) 前⇒後に3回 大きく回す
 - b) 後⇒前に3回 大きく回す

* 大きく、ゆっくりと回すと、より効果的！

* 肩が痛い時には無理をしないでください

⑤

肩～二の腕の筋肉トレーニング



ゴムを両手で持ち、

① 左手を腰に、右手を上にししっかりとあげ、上で止める

6秒保持 × 10回

② 右手を腰に、左手を上にししっかりとあげ、上で止める

6秒保持 × 10回

* 肩が痛い時には無理をしないでください

⑥

二の腕の筋肉トレーニング

足で一方の輪を踏み、もう一方の輪を握る
(手の平が天井をむくように握る)

脇が横に広がらないように、脇を締めたままにする



① 右肘が90度くらいになるように曲げて止める

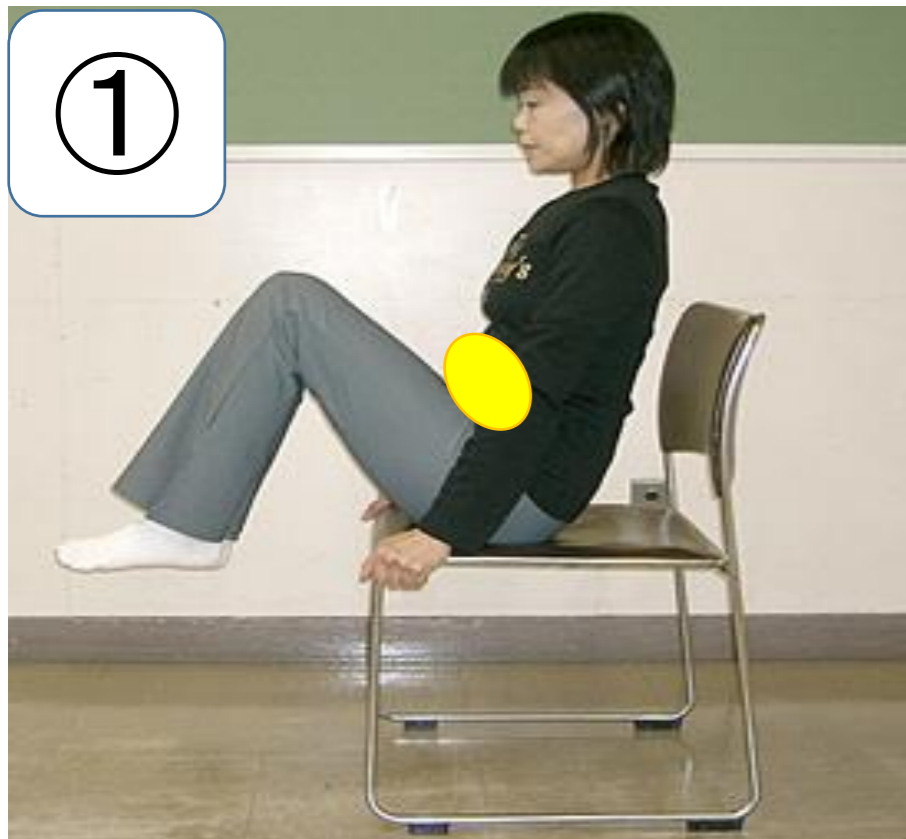
6秒保持 × 10回

② 左肘も同様に行う

6秒保持 × 10回

⑦

腹筋運動 A)腹直筋



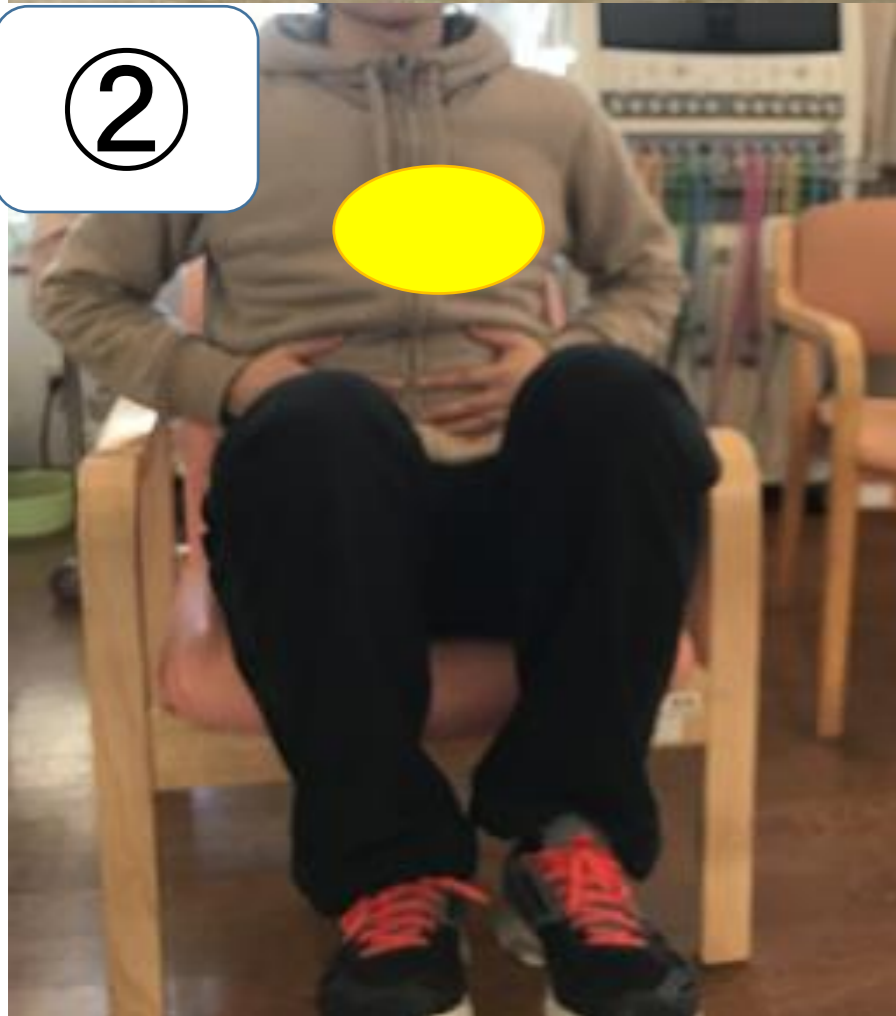
浅く座り、両足をそろえて、床から離して持ち上げ止める

6秒保持 × 10回

* 手の位置は

① 椅子の両端を握る

② お腹に置くまたは胸の前で腕を組む



* 息を止めると血圧が上がるため、息を吐きながら行いましょう

* 背もたれには寄りかからずに行いましょう

⑧

大きく深呼吸を3回しましょう♪

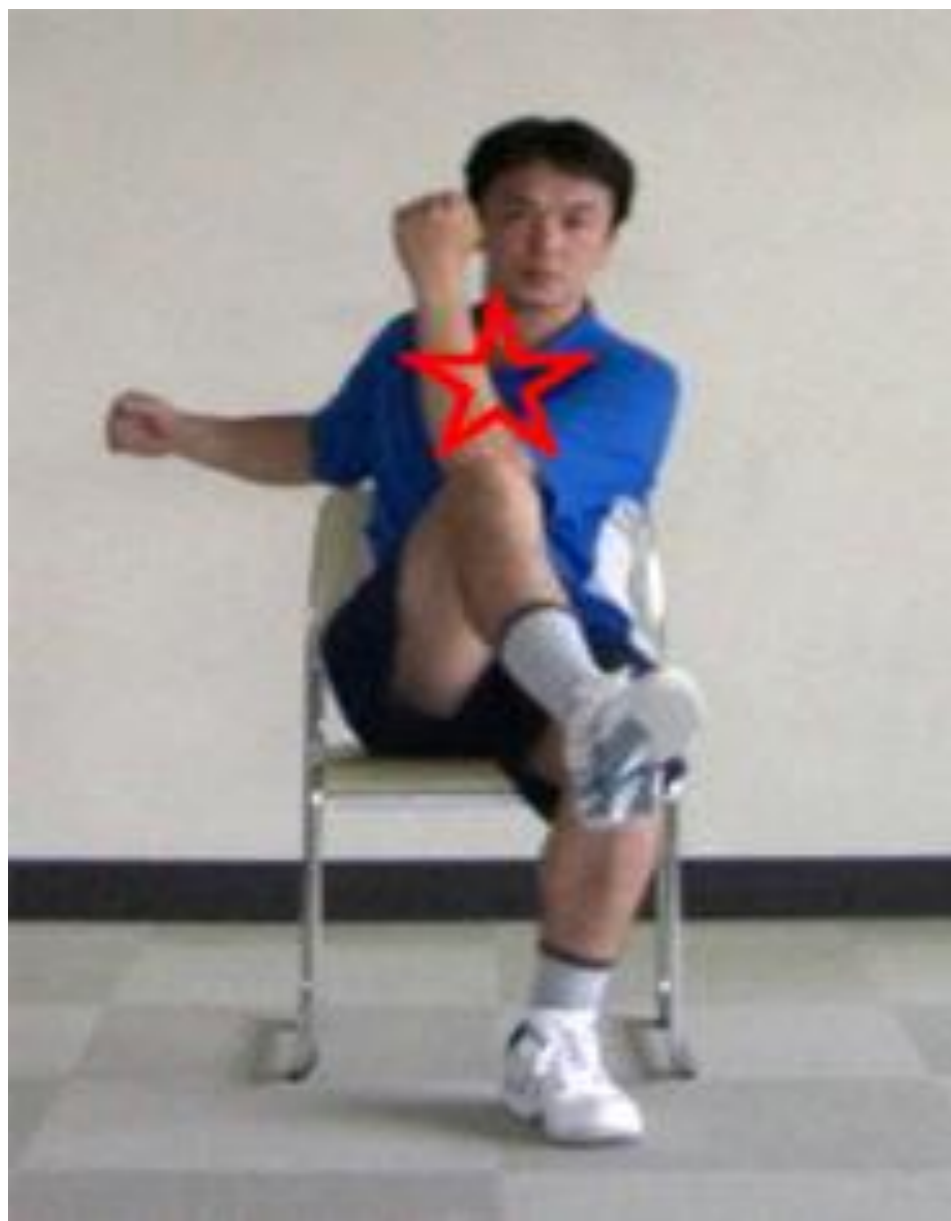
* 鼻から吸って、口から吐きます

ゆっくり行いましょう😊❤

⑨

腹筋運動 B)腹横筋

右の肘が左の膝と、左の肘が右の膝と合うように、体をひねりながら膝をあげる



60回 行う

* 息を止めると血圧が上がるため、息を吐きながら行いましょう

10

大きく深呼吸を3回しましょう♪

* 鼻から吸って、口から吐きます

ゆっくり行いましょう😊❤

⑪

足の筋肉トレーニング A)太もも～膝上



足にゴムを巻き、

① 右足の足先は天井を向け、
膝をしっかりと伸ばす

6秒保持 × 10回

② 左足も同様に伸ばす

6秒保持 × 10回

* 太ももの前～膝にかけて、
しっかりと力を入れながら
行いましょう

* 背もたれには寄りかからず
に行いましょう

⑫

足の筋肉トレーニング B)太ももの内側



足にゴムを巻き、両膝を伸ばしたまま
両踵を床に付ける

- ① 右膝を胸に近づけ、止める
6秒保持 × 10回
- ② 左膝を胸に近づけ、止める
6秒保持 × 10回



- * 下におろしている膝は伸ばす
- * 背もたれには寄りかからずに行いましょう

13

バランス運動 A)横開き



立った姿勢から、片足を横へ広げ、止める

6秒保持 × 10回

手の位置は

- a) 椅子の背を持つ
- b) 腰に両手を当てる

- * つま先は正面を向ける
- * ふらつくときは椅子を持ったり、足をすぐ降ろして、転倒に注意しましょう

①4

バランス運動 B)踵上げ



足を肩幅くらいに広げて、しっかりと踵を持ち上げ、止める

6秒保持 × 10回

手の位置は

- a) 椅子の背を持つ
- b) 腰に両手を当てる

* ふらつくときは椅子を持ったり、足をすぐ降ろして、転倒に注意しましょう

①5

バランス運動 C)片足あげ



片足を上げたまま止める

6秒保持 × 10回

手の位置は

- a) 椅子の背を持つ
- b) 腰に両手を当てる

* ふらつくときは椅子を
持ったり、足をすぐ降ろ
して、転倒に注意しま
しょう

16

大きく深呼吸を3回しましょう♪

* 鼻から吸って、口から吐きます

ゆっくり行いましょう😊❤

① 17

スクワット

足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながら、

- ① 10秒かけて下にしゃがむ
 - ② 次に、10秒かけて上にたちがる
- 10回 行う



手の位置は

- a) 椅子の背を持つ
- b) 腰に両手を当てる

* 膝とつま先が同じ方向を向くようにする

* 椅子に座るように、お尻を後ろに突き出す