

筋力トレーニング

運動を行う際の注意点

- 息を止めずに行いましょう
- “ややきつい”と感じる程度にしましょう
- 痛みや息苦しさを感じたら休みましょう

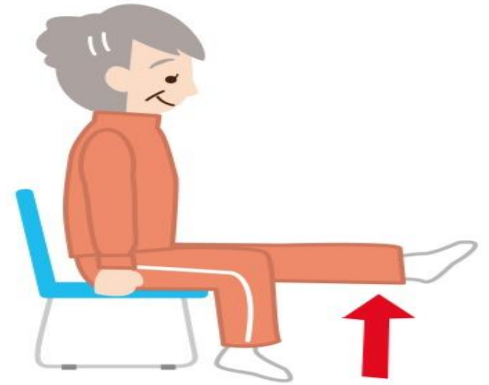
ま〜いにち



ひざ伸ばし

ひざをまっすぐ伸ばして下ろします。左右交互に繰り返します。

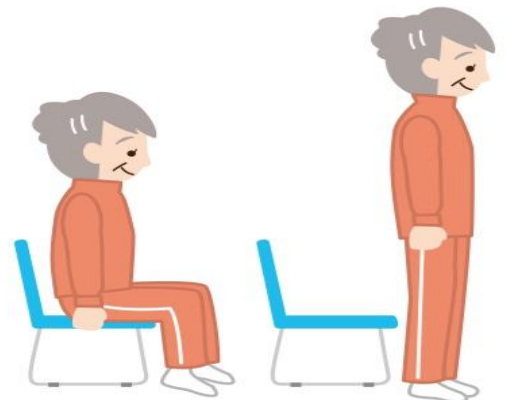
●10回×2～3セット



立ち上がり

足を少し手前に引いておじぎをするように立ち上がり、ゆっくりと座ります。

●5回×2～3セット



スクワット

足を肩幅に開いて立ちます。
ゆっくりと腰かけるように
ひざを曲げ、伸ばします。

●5回×2～3セット



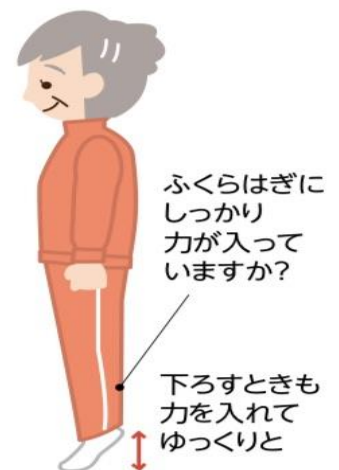
不安定な方は机や椅子を
使って行いましょう。



かかと上げ

足を肩幅に開いて立ちます。
ゆっくりとかかとを上げて
下ろします。

●10回×2～3セット



不安定な方は机や椅子を
使って行いましょう。



片足立ち

床につかない程度にゆっくりと足を上げて下ろします。左右それぞれ行います。

●10回×2～3セット



うしろ上げ

後ろにゆっくりと足を上げて下ろします。左右それぞれ行います。

●10回×2～3セット



よこ上げ

横にゆっくりと足を上げて下ろします。左右それぞれ行います。

●10回×2～3セット



机や椅子を使って安全に行いましょう