

／自宅で行える／

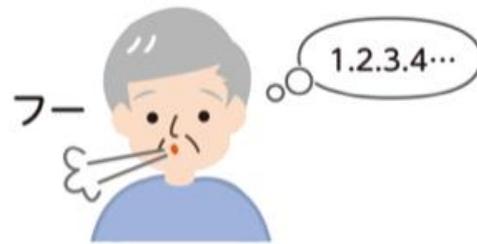
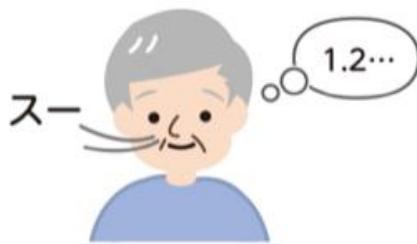
# 筋力トレーニング

## 運動を行う際の注意点

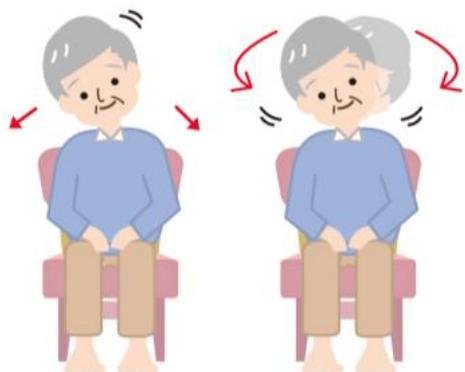
週2～3回

- 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したら休みましょう

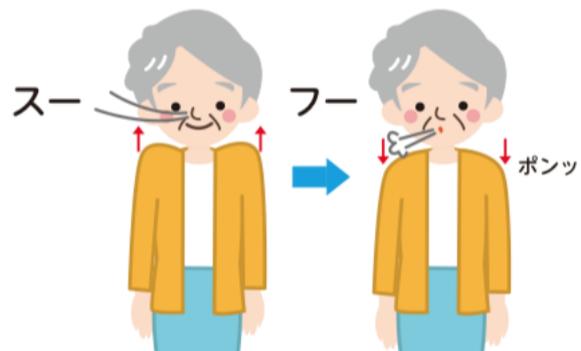
## 運動前の深呼吸・リラックス



鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。



頭を前後左右に倒して回します。



肩をすくめてポンッと下ろします。

## ふともも上げ

ふとももを上げて下ろします。  
左右交互に繰り返します。

●10回×2～3セット



## 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



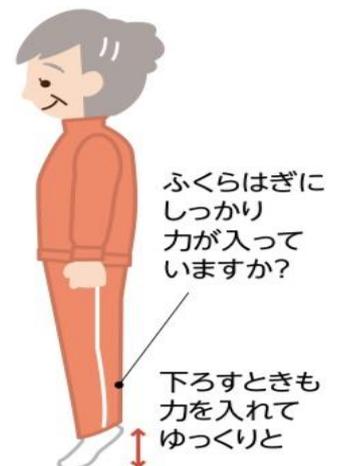
不安定な方は机や椅子を  
使って行いましょう。



# 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