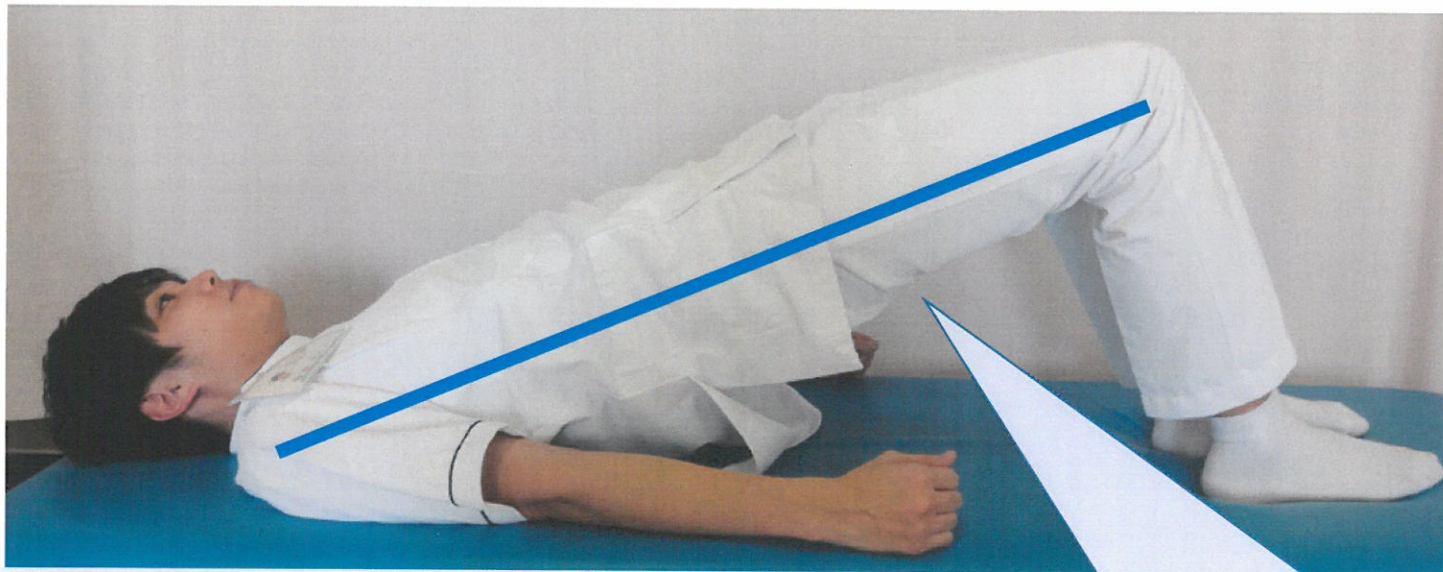


仰向けで行うお尻の筋力運動



- ①仰向けで両膝を90度程度曲げる
- ②お尻を持ち上げて5～10秒止める

10回行う

肩～膝のラインを真っ直ぐに

横向きになって行うお尻の筋力運動



- ①お尻を天井に向けてように横向きになる
- ②上側の脚を横に開く

足を内側に回すようにする



片脚ずつ10回行う

お腹の筋力運動①



- ①椅子に腰かけて腕を組む
- ②後ろに振り向くようにして上半身をひねる

背筋を伸ばし、肩の力は抜く

左右10回ずつ

お腹の筋力運動②



- ①椅子に浅く腰かけ、両手で椅子の前方を掴む
- ②両ももを引き上げる

ももを上げるときは、口をすぼめて遠くに息を吹きかけるようにしながら

10回～15回行う

もも・お尻の筋力運動(スクワット)



- ①足を肩幅に開き、つま先を前に向ける
- ②4秒かけ30度程度膝の曲げ伸ばしを行う

背中丸めないように
胸を張り、お尻を後ろに出すように

膝の位置に注意！
つま先より前に出さない、内側や外側
に向けないようまっすぐに

10回～15回行う

腰かけて行うももの筋力運動



椅子に腰かけて、
片方の膝を延ばし10秒止める
つま先は顔の方へ向ける

背中は後ろに反らずにまっすぐ

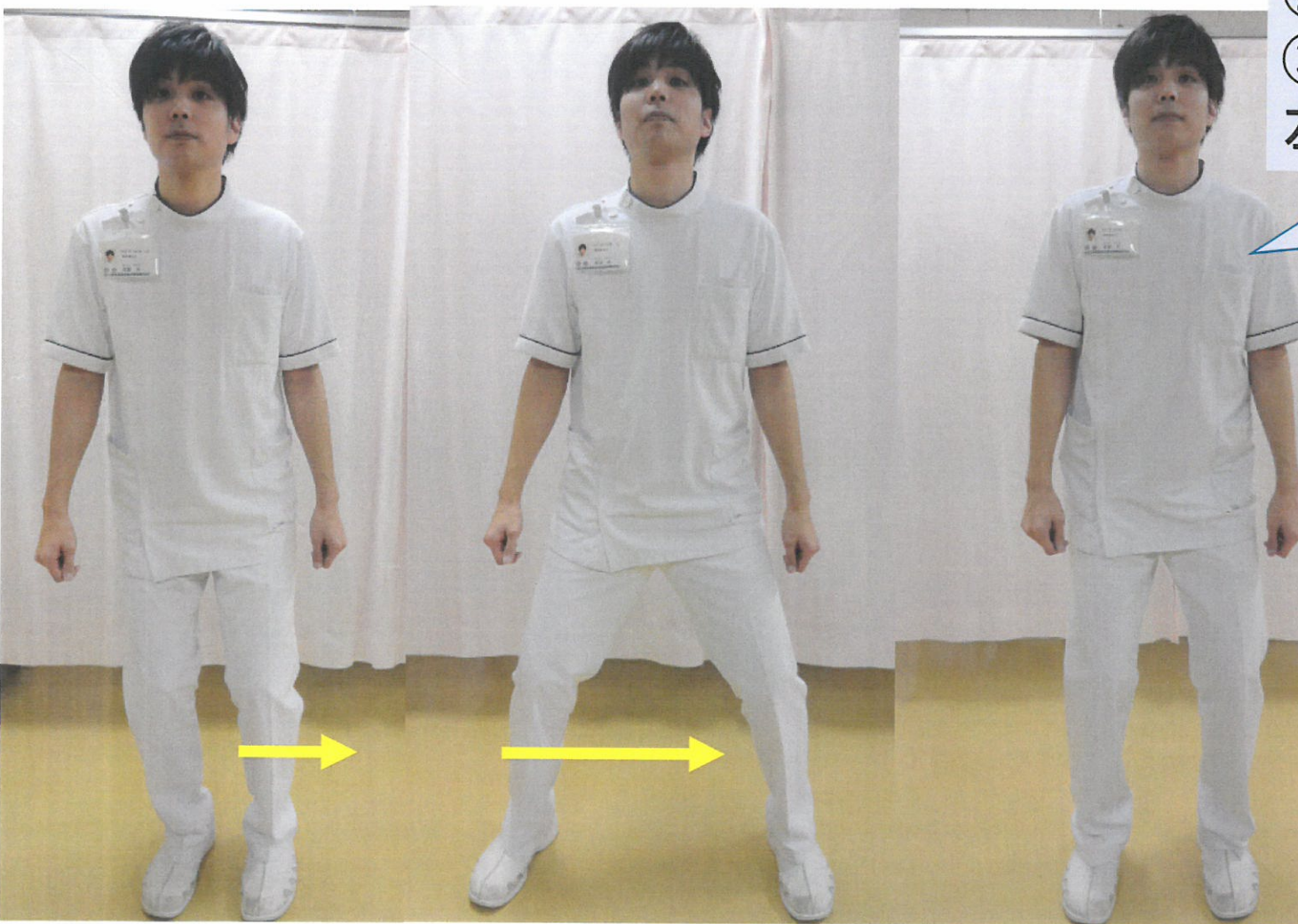
片脚10回ずつ行う

有酸素運動(横ステップ)

- ①足を肩幅に開き立つ
 - ②一方の脚を開く
 - ③反対の脚を近づける
- 左右に①～③を繰り返す

背筋を伸ばす
膝を5度曲げる

楽に出来る速さ
で5分以上を
目標に



腰かけて行う 有酸素運動



椅子に腰かけて、腕を大きく振りながら、もも上げを行う

楽に出来る速さで
5分以上を目標に

バランス運動(つかまり片脚立ち)



- ①椅子などに掴まる、反対の手は腰にあてる
- ②一方の足を5cmあげて保持する

頭の位置がずれないように足首・股関節
をつかってバランスをとるのがポイント

片脚1分を目標に
安全な場所で行う