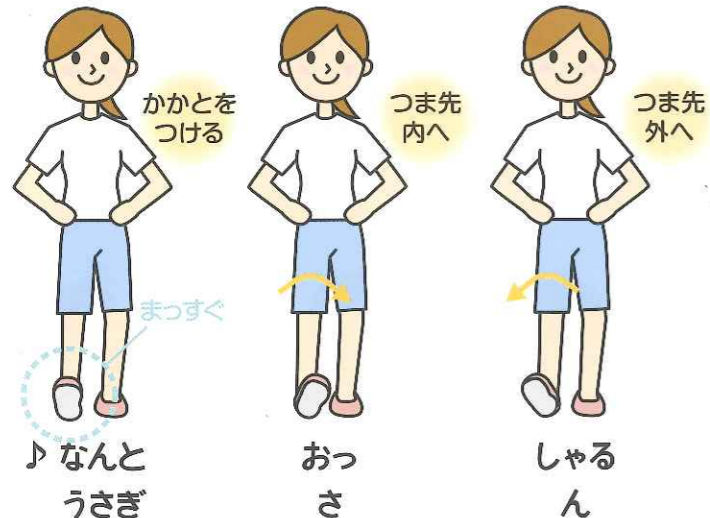


2 下肢の体操 (転倒予防の体操) ※立位が不安定な方は椅子に座って行いましょう。

1 立位バランス 右・左の順で行う 股関節の柔軟性を高める

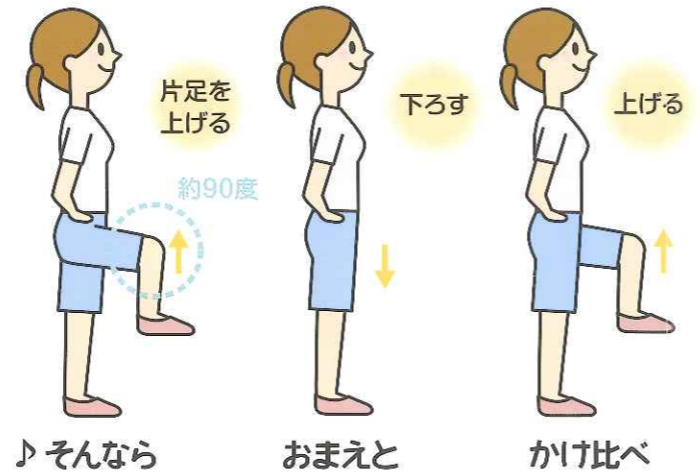


♪ なんと うさぎ おっ さ しゃる ん

ここがポイント!

片足を前に出しかかとをつける
かかとをつけたまま、つま先を内側・外側に動かす
つま先だけでなく股関節から動かす

2 つまづき予防 右・左の順で行う 腸腰筋の筋力アップ



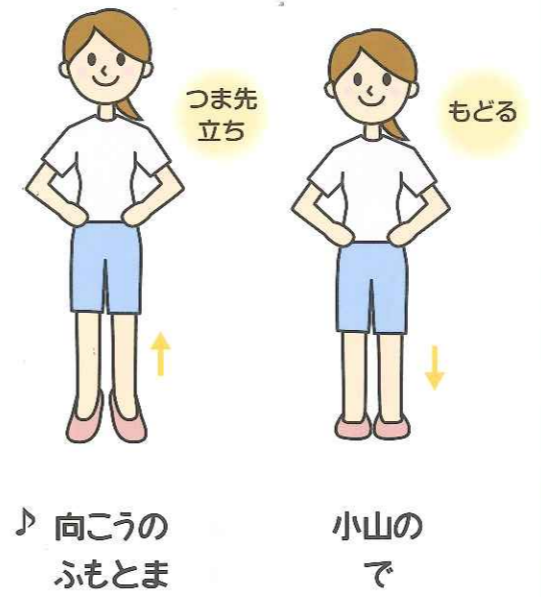
♪ そんなら おまえと かけ比べ

ここがポイント!

体を反らさない
お腹に力を入れる



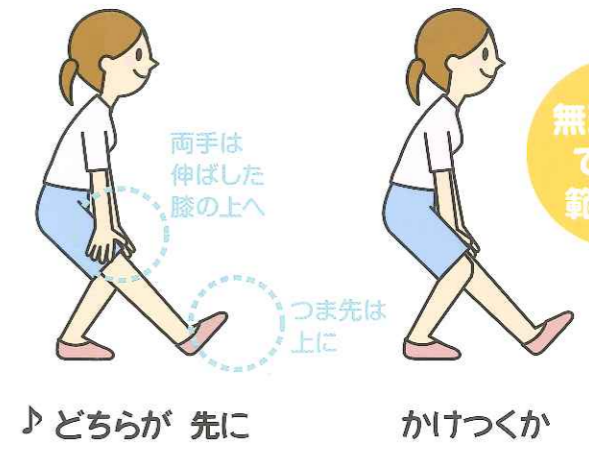
3 立位バランス 右・左の順で行う ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力アップ



♪ 向こうの ふもとま 小山の で



4 転倒予防・筋力アップ・ストレッチ 右・左の順で行う 伸ばした足は、ハムストリングス・ふくらはぎのストレッチ 曲げた足は、大腿四頭筋とハムストリングスの筋力アップ



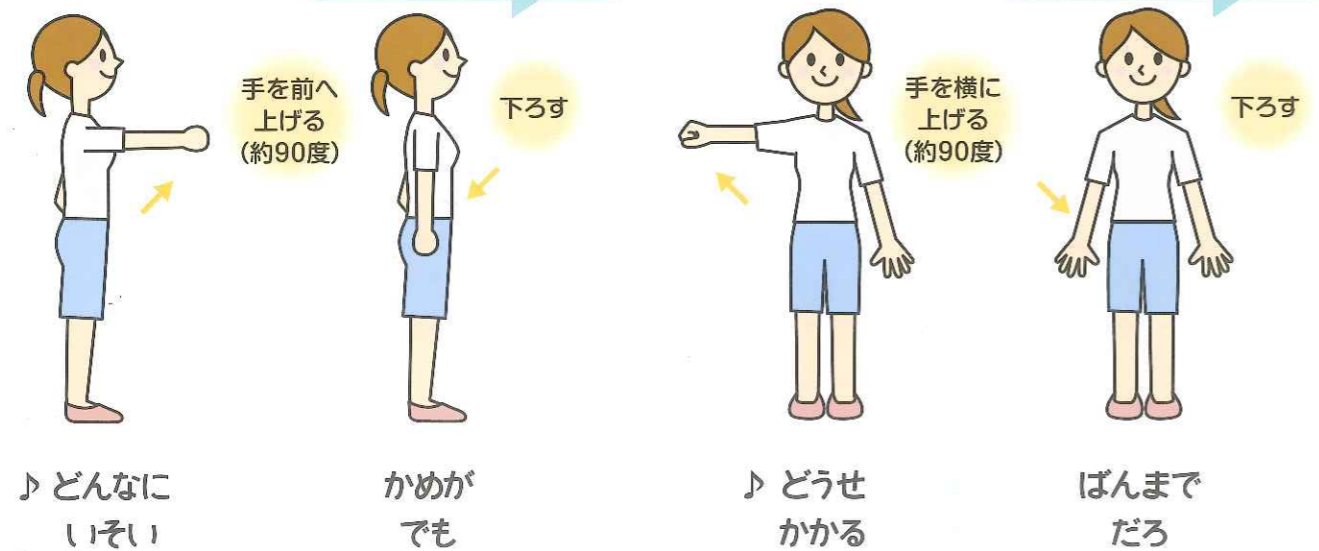
♪ どちらが先に かけつくか

ここがポイント!

片足を前に伸ばし、つま先は上に
両手は伸ばした膝の上へ
反対の足は膝を曲げて腰を少し落とす

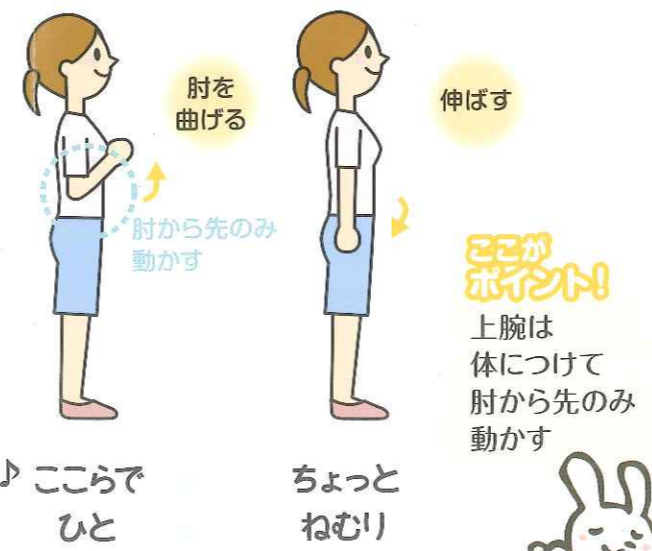
3 上肢の筋力アップ体操 ※立位が不安定な方は椅子に座って行いましょう。 ※筋力に余裕のある方はペットボトル(500ml)を持って行ってください。 ※立位では足は肩幅程度に開き安定させます。

1 上肢の筋力アップ 三角筋の筋力アップ 右・左の順で行う



♪ どんないそい かめがでも どうせかかる ばんまでだろ

2 上肢の筋力アップ 右・左の順で行う 上腕二頭筋の筋力アップ



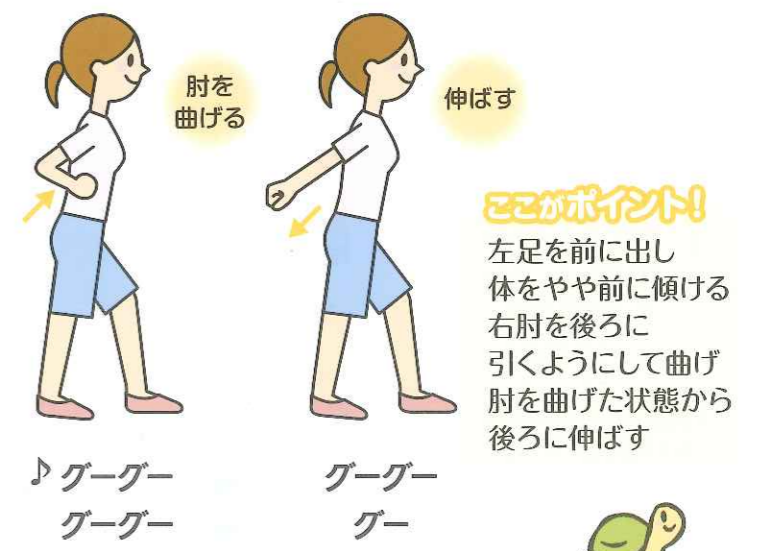
♪ こころでひと ちょっとねむり

ここがポイント!

上腕は体につけて肘から先のみ動かす



3 上肢の筋力アップ 右・左の順で行う 上腕三頭筋の筋力アップ



♪ グーグーグーグー グーグーグー

ここがポイント!

左足を前に出し体をやや前に傾ける
右肘を後ろに引くようにして曲げ肘を曲げた状態から後ろに伸ばす



健康体操の注意点

- 呼吸をとめない
- 痛みがあれば無理をしない
- やり過ぎない(続けることが大切)
- 動かすスピードはゆっくり自分のペースで

現在医療機関などで治療中の方は
医師に相談してください。