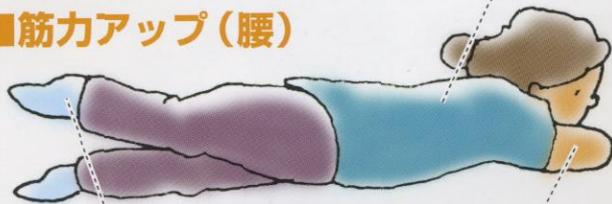


## 9

### ■筋力アップ(腰)



① うつぶせになる

③ 片足をまっすぐ上に上げて下ろす  
(左右とも10回ずつ)

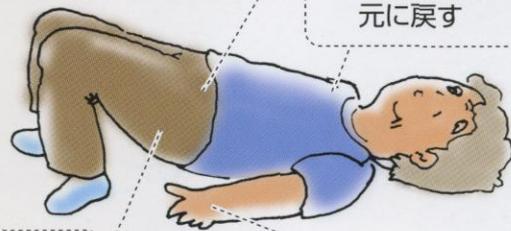
② 顎の下に両手をおく

#### ！ 注意点

- ① 脚を後ろに上げながら、息を吐く
- ② 膝は少し曲げてよい
- ③ 最初は無理をせず、上げる高さにこだわらない

## 10

### ■筋力アップ(腰)



① 膝を立て、両足を肩幅に開き、仰向けに寝る

④ 肩から膝までが一直線になったら、元に戻す

③ お尻を上を持ち上げる

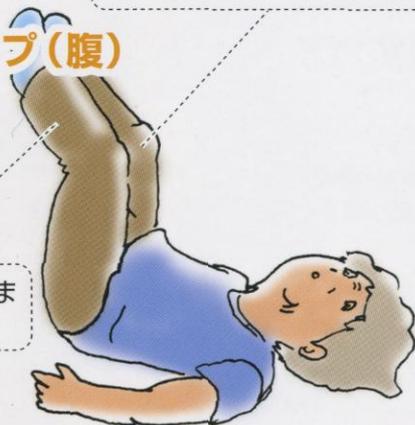
② 両腕を少し身体から離し、手のひらを床につける

#### ！ 注意点

- ① 体を反らせすぎない
- ② お尻を落とさないようにする
- ③ お尻を上げる時息を吐き、下げる時に吸う

## 13

### ■筋力アップ(腹)



① 仰向けになり、両足をそろえて伸ばす  
(腰への負担が大きいため、若干膝を曲げる方がよい)

② 両足をそのまま上げる

#### ！ 注意点

- ① 上記の方法が無理な場合、膝を曲げて、胸に寄せるようにして上げてよい
- ② 腰を痛めている場合は、負担になるのでしないこと
- ③ 脚を上げる時息を吐き、下げる時吸う

## 14

### ■補助運動



③ 慣れてくれば、お尻を後ろに突き出すようにおろし、椅子にお尻が触れたら、立ち上がる

① 足を肩幅に開く

② ゆっくりと椅子に座り、立ち上がる(10回)

#### ！ 注意点

- ① 背すじは常にまっすぐに保つ
- ② かかととはしっかりつける
- ③ お尻を下ろすときに息を吸い、立ち上がる時吐く

体操時の注意点

- 水分の補給を十分に行いましょう
- 体調の悪いときは避け無理はしないようにしましょう
- 室温の調節に気をつけましょう
- 服装は厚着にならないようにしましょう
- 以下の症状があるときは体操を控えましょう。また運動中に体調がわるいと感じたらすぐにやめましょう  
(体調不良・睡眠不足・息切れ・呼吸困難・胸の痛み・めまい・ふらつき・吐き気・疲労感・関節痛・足のむくみ)

11

■筋力アップ(腹)

① 仰向けになり、膝を直角に曲げる



② 両手を太ももの横に添える

③ おへそを見るように頭を上げる

④ ゆっくり元の姿勢に戻す

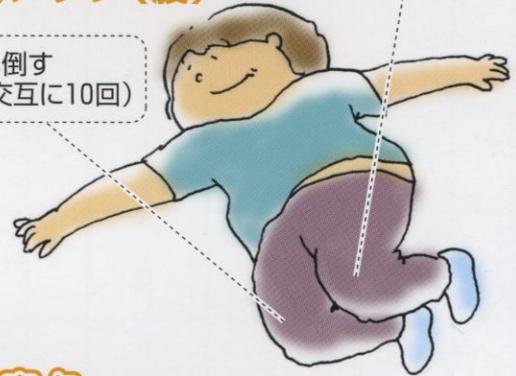
! 注意点

- ① 体を起こす時に息を吐き、戻すときに息を吸う
- ② おへそを見ながらみぞおちをおへそに近づけるようにする
- ③ 腹筋が弱い場合、両手は胸の前、太ももの横に添えます

12

■筋力アップ(腹)

① 仰向けになり、膝を直角に曲げる



② 片側へ倒す(左右交互に10回)

! 注意点

- ① 無理せず、膝を倒しているのと反対側の側腹部(脇腹)が伸びていると感じるところで止める
- ② できる限り、頭(顔)は動かさない様にする

15

■補助運動



① 椅子に深くかける

② 両手で椅子の横を持つ

③ 片足の膝から下を、足が一直線に近づく位置まで持ち上げ下ろす(左右とも10回ずつ)

! 注意点

- ① 脚は少しひざが曲がるくらいで余裕を持たせる
- ② 息を吐きながら脚を伸ばし、息を吸い込みながら脚を元に戻す

16

■補助運動



② つま先立ちした状態で上下させる(10回)

① 椅子の背もたれを軽く持ち

! 注意点

- ① 息を吐きながら、かかとをできるだけ高く持ち上げ、息を吸いながらかかとを下ろす
- ② 椅子がなければ壁に両手をつけて支えてもよい