

♪ステイホームを楽しもう♪

自宅でできる運動（目安は10～20回）

○立ち座り運動

イスに座った状態からゆっくりと立ち座りを繰り返します。
※低い椅子で難しい場合は少し、高い椅子で行いましょう。



○膝を伸ばす運動

片足ずつゆっくり伸ばし、伸ばしたところで5秒止めた後にゆっくり下ろします。



○太もも上げ運動（座位・立位）

片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします



（座位）



（立位）

○つま先上げ運動

イスにつかまり、かかとの上げおろしを繰り返します。



○お尻を上げる運動

あお向けで両膝を立てゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。



※どの運動も『少し疲れたな』と感じる程度の回数まで行い、無理のない範囲で取り組んでみて下さい。

※運動に慣れてきたら、各運動の回数を少しずつ増やしていきましょう。

※運動は1日1～3セット、週に2～3回程度を目安に行うようにしましょう。