



目標：ストレッチ 又は 筋力トレーニングから1つ以上+有酸素運動です！  
赤色のついた部分の筋肉を意識して行ってください その日の体調と相談しながら毎日の習慣にしましょう ♪

ストレッチ

## ももの後ろ

(膝痛・腰痛改善)



5秒間  
(2セット)

- ①イスに浅く座り、片足を伸ばす
- ②かかとを地面につけ、つま先を胸の方へ倒す
- ③息を吸って吐きながら体をたおす  
(1回目は軽く、2回目は深く倒す)
- ④反対側も同じように行う

## ももの前

(腰痛・膝痛改善)



※身体はまっすぐ

※イスの  
背をしっかりと  
つかむ

10秒間(各2セット)

- ①イスは正面のまま、右へ体を向ける
  - ②左足を後ろに引き、深呼吸を繰り返す
  - ③反対側も同じように行う
- ※無理せず行いましょう

## 太ももの筋力アップ



※足首を立てる

- ①1・2・3・で上げる
- ②5～10秒数える(上げたまま)
- ③1・2・3で下ろす  
を繰り返す (3～5セット)

筋力トレーニング

## アキレス腱



※はずみをつけず  
にゆっくり伸ばす

10秒間  
(左右2回)

(イスやカベにつかまっても良い)

## つま先立ち

(ふくらはぎの筋力アップ)



※両手は腰に

- ①1・2で上げる、3で下ろす  
※下ろしたらすぐ上げる
- 10回×2セット

## 背筋・尿もれ防止



※必ず声を出して

※開かない

- ①1・2・3で上げる
- ②10秒間かぞえる
- ③1・2・3で下ろす

(2～3セット)

※内ももを意識する

※おしりの穴をしめる

有酸素運動

## 足ぶみ (各3セット)

- ①いつもの足踏み (10回)
- ②つま先で床タッチ  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ③かかとで床にタッチ  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ④リズムを変えて  
(1・2・345-2・2・345) (6回)
- ⑤手でひざを叩く  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ⑥手でひざを叩く  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ⑦足の下で手を叩く  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ⑧肘でひざにタッチ  
(1・2・3・④-2・2・3・④) (6回)
- ⑨ゆっくり足踏み (10回)

呼吸をしながら  
体操を♪

