

## ながら・あいま体操(2)

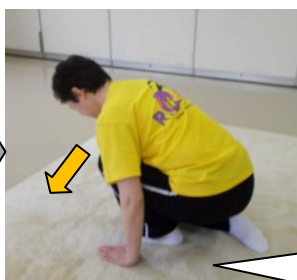
# 1 ふくらはぎの体操

\* ふくらはぎの体操は、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

### ステップ1

(行い方) 片膝を立てて座り、両手を足の横につき、胸でももを押しながら上体を前に倒す。(左右)

(回数) ふくらはぎが伸びた状態で5秒間 2回



・膝を立てている足の踵を床から離さないようにしましょう。

### ステップ2

(行い方) 両手を壁等に当て、後足の踵は床につけたまま膝を伸ばし、前足の膝を曲げる。(左右)

(回数) ふくらはぎを伸ばした状態で5秒間



・両腕の肘は伸ばしましょう。  
・前かがみにならないようにしましょう。



・後足のつま先は正面に向けて行いましょう。

\* 太ももの体操は、太ももの表や裏の筋肉を伸ばします。気持ちよく伸びるように、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

## ステップ1

- (行い方) 長座姿勢から両手を後方につき、左足を外側に曲げ上体を後ろに倒す。(左右)
- ★ (回数) 後ろに倒した状態で5秒間

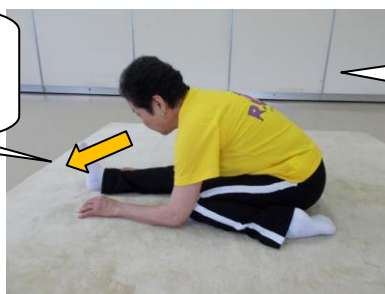


- ・お尻の下に足を入れないようにしましょう。
- ・曲げた足の膝が上がらないように行いましょう。

## ステップ2

- (行い方) ステップ1の姿勢から両手を前方に置き、前に倒す。(左右)
- ★ (回数) 前に倒した状態で5秒間

- ・つま先を天井に向けて行いましょう。



- ・伸ばしている足の裏側の体操です。

## ステップ3

- (行い方) 右手を壁等に当て、右足で立ち、左足の甲を左手でつかみ、踵をお尻に近づける。(左右)
- ★ (回数) 曲げた状態で5秒間



- ・曲げた足の膝頭は床の方に向けましょう。
- ・曲げた足の膝頭が軸足より前に出ないようにしましょう。

【こんなこともやってみましょう】

\* 両肘を床につけた姿勢で行うと、より、ももが伸びます。



## ながら・あいま体操(2)

# 3 足の筋力体操

\* 足の筋力体操は、太ももなど歩くときに必要な筋力をアップさせます。目を開けて、ゆっくり行いましょう。

### ステップ1

- (行い方) 椅子などにつかまり、片足を上げ、片足立ちになる。  
＜開眼片足立ち＞(左右)
- ★ (回数) 片足で立った状態で10秒間



- ・椅子など、動かないものにつかまり行いましょう。
- ・上げる足の高さは自由です。
- ・慣れてきたら時間を増やして行いましょう。

### ステップ2

- (行い方) 立った姿勢から椅子に座る・立つをくり返す。
- ★ (回数) 5回 (座る・立つで1回)



- ・回数は、できる範囲で増やしていきましょう。



- ・呼吸は止めずに自分のペースで行いましょう。
- ・手の位置は太ももなど自分のバランスが良いところで構いません。

### 【こんなこともやってみましょう】

\* 尻が座面につく前に再び立ち上がり、しゃがむ・立つをくり返すと足への負荷は、より大きくなります。

\* つま先より膝が前に出ないように立つと、より負荷が足にかかります。

\* 手首・腕の体操は、手首を動かし、手首や手の内側の筋肉を伸ばします。手にかかる体重に注意して行いましょう。

## ステップ1

- (行い方) 指先を正面にした姿勢から片手ずつゆっくり指先の方を変えていく。
- ★ (回数) 正面—ななめ—横 2 往復



はじめの姿勢



- ・手の平全体を床につけ、腕は床に垂直になるようにしましょう。
- ・背筋は伸ばし、お尻を後方に引かないように気をつけて行いましょう。



- ・指先を、①左手斜め→②右手斜め→③左手横→④右手横→⑤左手斜め→⑥右手斜め→⑦左手前→⑧右手前とゆっくりと方向を変えていきましょう。
- ・正面に戻すときは、ゆっくりと、斜め、前へと段階的に戻していきましょう。

## ステップ2

- (行い方) 四つん這いの姿勢から指先を自分の方向に向け静止する。
- ★ (回数) 静止の状態で5秒間 2回



- ・手の平全体を、床につけ、指先はできる範囲で自分の方向に向けましょう。
- ・お尻を後方に引くと腕の内側がさらに伸びます。

\* 肩の体操 I は、肩の筋肉を中心に動かし、脇の筋肉を伸ばします。安定した物に手をつき行いましょう。

## ステップ1

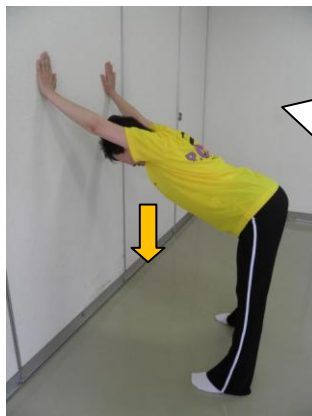
- (行い方) 片手を壁やテーブル等につき、肩を下げる。(左右)
- ★ (回 数) 伸ばした状態で5秒間



- ・手のつく位置は、自分に合わせ、気持ち良く伸ばせる高さで行いましょう。
- ・両足は広めに開き、息を吐きながら肩を下げましょう。
- ・1回目が終わったら元の姿勢に戻りましょう。

## ステップ2

- (行い方) 両手を壁や椅子等につき、両肩を下げる。
- ★ (回 数) 伸ばした状態で5秒間 2回



- ・両足は広めに開き、お尻を後方に引くようにしましょう。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。
- ・きつい場合は、膝を曲げて行いましょう。

【こんなこともやってみましょう】

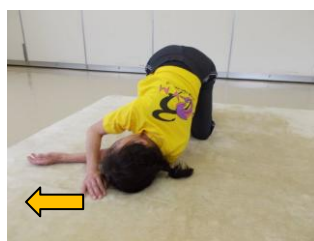
\* 手をつく位置を低くすると、肩や太ももの裏や膝裏が、より伸びます。



\* 肩の体操Ⅱは、肩の筋肉を伸ばしたり、縮めたりします。呼吸をゆっくりしながら、両膝をしっかりとつけて行いましょう。

## ステップ1

- (行い方) 四つん這いの姿勢から左腕を、右腕の脇の下に通して左肩が床につくように伸ばす。(左右)
- ★ (回数) 伸ばした状態で5秒間



・手を伸ばした方向を見て、手の平が上を向くように行いましょう。

・腰の高さは、はじめの位置をキープ（維持）しましょう。

## ステップ2

- (行い方) 四つん這いの姿勢から右肘を曲げ、左腕を横に伸ばし左肩の内側を伸ばす。(左右)
- ★ (回数) 伸ばした状態で5秒間



・腰の高さは、はじめの位置をキープ（維持）したままがよいでしょう。

・伸ばした腕は、手の平を下に向けましょう。

・伸ばした手の反対方向を見ましょう。

## ながら・あいま体操(2)

# 7 背中・腰の体操

\* 背中・腰の体操は、背中や腰の筋肉を伸ばします。力を抜き、ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

### ステップ1

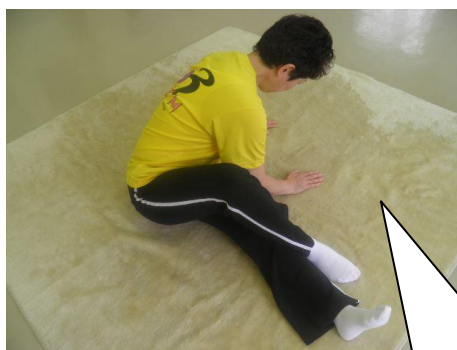
- (行い方) あぐらの姿勢から手の甲を床につけ、息を吐きながら上体を前に倒す。
- ★ (回数) 倒した状態で5秒間 2回



- ・ 苦しくなるほど深く曲げないようにしましょう。
- ・ 手の平の向きは下向きでも構いません。

### ステップ2

- (行い方) 長座の姿勢から、右足を左足の外側に置き、両手を左側につき、上体をひねる。(左右)
- ★ (回数) 上体をひねった状態で5秒間



- ・ 体の近くに手をつき、お尻を浮かさないようにしましょう。



- ・ 息を吐きながら、ゆっくり行いましょう。
- ・ 視線は床に向けましょう。