

～回数めやすです!～

とめ 元気 ぶらす 体操



5回

リラックス効果がある

① 深呼吸(しんこきゅう)

- ・背筋(せすじ)をまっすぐ伸ばす。
- ・鼻から大きく吸う。
- ・口からゆっくり吐く。

理由：雑菌の侵入防止。加湿効果あるため



10回

腕を振ると足が上がりやすくなる

③ 足踏(あしづみ)

太ももを上げる練習。効果：歩く時に太ももが上がりやすくなる。

- ・背筋を伸ばす。
- ・両手を大きく振(ふ)りながら足踏み。



10回

⑤ 足首の運動(うんどう)

- ・つま先と踵(かかと)を交互にリズムよく上げ下げする。

効果：すねを筋力アップすることでつまずくことが減る。ふくらはぎを筋力アップすると足をけりやすくなる。

左右交互



ゆっくり前に倒れる

10回

② 脚(あし)のストレッチ

効果：太ももの裏を柔らかくすることで、円背予防・腰痛予防に。

- ・つま先をしっかりと上に向ける。
- ・痛(いた)みのない範囲でしっかりと膝(ひざ)を伸ばす。

5秒

つま先を上に向けると力が入れやすくなる



10回

足が伸びにくい人がいたら？ タオルを入れると良い。

効果：大腿四頭筋の強化。膝痛予防に。立ち上がりやすくなる。足を前に出しやすくなる。

④ 膝(ひざ)伸ばし

- ・片方ずつ、交互に伸ばす。
- ・身体(からだ)が後ろに反(そ)らないように注意する。



5回

ゆっくり

5回

⑥ 足首回し

効果：柔軟性が向上し捻挫予防になる。

- ・外まわし。
- ・ゆっくりと行う。

- ・内まわし。