

脚・腰を守るストレッチ体操

「ひざ」を守る！

①ふくらはぎを伸ばす



伸ばす脚のかかととはつけたまま。呼吸をしながらゆっくり10数えましょう。

②ふとももの前を伸ばす

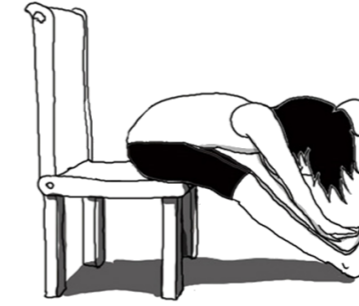


かかとをお尻につけるように意識しましょう。呼吸をしながらゆっくり10数えましょう。

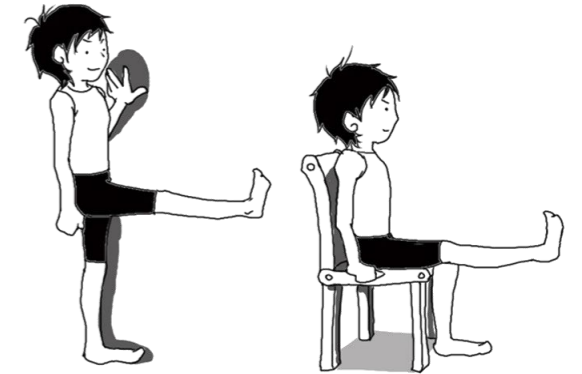
③ふとももの裏を伸ばす



ひざを伸ばし、手も床につけるように伸ばしましょう。呼吸をしながらゆっくり10数えましょう。



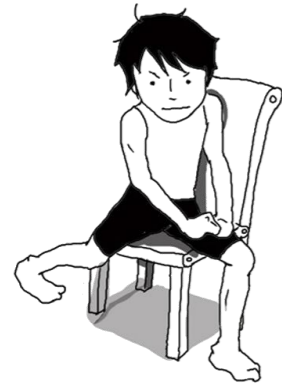
④ふとももの前をきたえる



挙げる脚のひざは伸ばしましょう。呼吸をしながら5秒保持を、5回行いましょう。

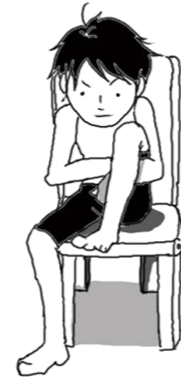
「腰」を守る！

①脚の付け根を伸ばす



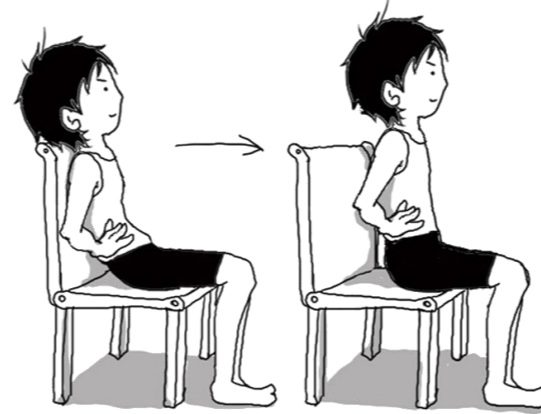
伸ばす脚のかかとは床につけない。伸ばす脚のひざは少し曲げる。呼吸をしながらゆっくり10数えましょう。

②お尻を伸ばす



ひざを胸につける。呼吸をしながらゆっくり10数えましょう。

③骨盤を前後に動かす



背もたれから体を起こす。呼吸をしながらゆっくり5回行いましょう。

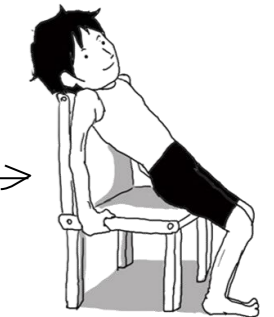
④お尻をきたえる（立って・座って・寝て）



脚を閉じて背伸びをする



椅子から腰を浮かせる



お尻を挙げる



呼吸をしながら5秒保持を、5回行いましょう。

☆お約束☆

- はずみをつけない。息を止めない。無理をしない。
- 股関節・ひざ関節・肩関節に病気を持っている人以外なら無理がない体操です。
- 体調が良いときに行いましょう。
- しなやかな筋肉をつくる体操（ひざ、腰ともに①～③）は、呼吸をしながらゆっくり10数える（20秒くらい）。
- 筋肉を強くする体操（ひざ、腰ともに④）は、5秒保持を、5回行う。
- 主治医からやってはいけないと言われている動作はやらない。
- 腰のストレッチの②番（お尻を伸ばすためのひざを抱える体操）は、ひざ関節や股関節に人工関節が入っている人はやめましょう。
- 8つの体操を1セットとして、1日1回でも良いので、毎日長く続けましょう！

<小諸市高齢福祉課>

〒384-8501
小諸市相生町三丁目3番3号
電話0267-22-1700（内線2132）