

家で簡単高齢者向けの運動！

# 立ってできる運動！



体幹の安定性を極める運動をします。左図のようにやります。**ポイント**は、呼吸を意識してお腹に力をいれる事です。一日に十回を目安にやってみましょう。



次は、太ももを丈夫にする運動です。左図のように姿勢を正してやってみましょう。また、手を前にして上下してみましよう。**ポイント**は、ゆっくり下に腰を下ろしましょう。また、腰が痛かった場合は、すぐやめましよう。一日十回を目安にやりましよう。



# 座ってできる運動

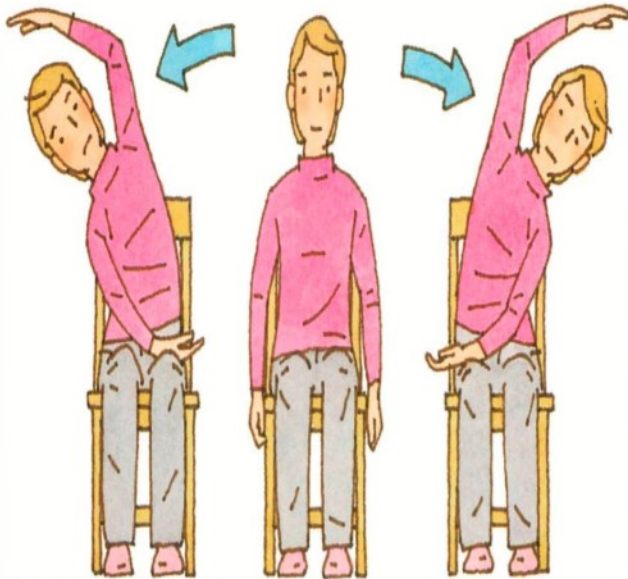
この体操は、腰痛予防の運動です。ラジオ体操を毎日なかなかできない人におすすめです。

左図のようにやってみましょう。

**注意点**はやりすぎないことです。

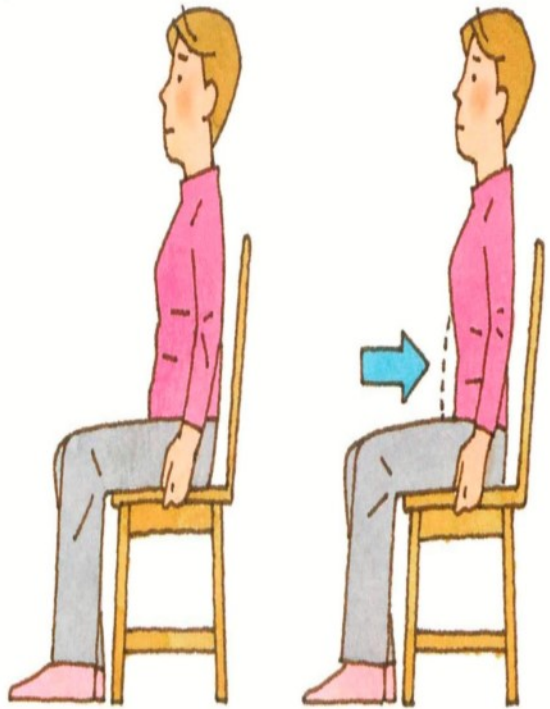
一日五回を1セットとして、一日三回やりましょう。

3 左右に体の横をのばして止める  
(のびた状態で5秒間静止)





1 腹をへこませる(へこませた状態で5秒間静止)



この運動も腰痛予防です。  
左図のようにやってみま  
しょう。腹をへこませすぎ  
ないように気を付けましょ  
う。注意点は、お腹がすい  
ているときや、満腹の状態  
のときはやめておきましょ  
う。(吐いてしまう可能性  
があるため)これも前回同  
様一日五回を1セットとし  
て、一日三回やりましょ  
う。


# 最後はストレッチ

最後はストレッチです。今まで使ってきた体の部位をストレッチしましょう。腰をトントンしましょう(優しく)。腕を組んでひっぱたりしましょう。

最後に足をほぐしていきましょう。(筋肉痛になってしまう可能性があります)



説明は以上です。  
ぜひ家でやってみてください  
い！

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.