

## ～低強度～

### <1. 腹筋運動>

□1日 10～20回×2セット

- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②おへそを見るように、息を吐きながら頭を持ち上げます。

※腹部に両手をあて腹筋に力が入っていることを確認しましょう。



### <2. ブリッジ運動>

□1日 10～20回×2セット

- ①仰向けになり、両手は胸の前で組み両膝を立てます。
- ②お尻をゆっくり持ち上げます。肩 - お尻 - 膝が一直線上に並ぶようにしましょう。



### <3. カーフレイズ（かかと上げ運動）>

□1日 10～20回×3セット

- ①壁や椅子など、支えとなるものを準備しましょう。
- ②支えに両手を軽くつき、まっすぐ立ちます。
- ③息を吐きながら3秒かけてゆっくりかかとを上げましょう。
- ④つま先立ちで3秒間キープします。
- ⑤最後にゆっくりとかかとを下ろします。

#### ⚠ 注意点 ⚠

- ・履き慣れた靴や（屋内であれば）靴下を脱いで行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・勢いをつけず、ゆっくりとしたペースで行いましょう。
- ・足腰に痛みがある方
  - ➡無理は禁物ですが、少しでもからだを動かすと、筋力アップや痛みの改善などのメリットがたくさんあります。なるべく痛みのない範囲で行ってみましょう。

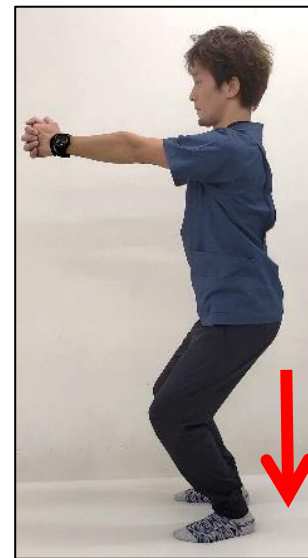


## ～中強度～

### <4. スクワット運動>

□1日 10～20回×2セット

- ①両手を体の正面で組み、足を肩幅に広げます。
  - ②ゆっくり膝を曲げます。(背中曲げず、お尻を真下に下ろしていくイメージ)
  - ③膝は深く曲げすぎないようにしましょう。
- ※バランスに不安がある方は、壁や椅子などを支えに行いましょう。



### <5. 片足立ち運動>

□左右 30秒～1分×5回

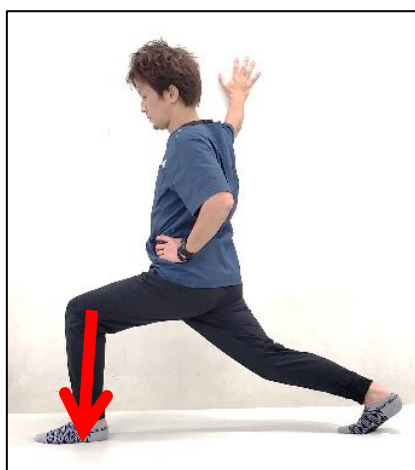
- ①壁や椅子など、支えとなるものを準備しましょう。
  - ②手の支えは極力小さめ(指2本程度)にしましょう。
  - ③片側の膝を曲げて片足立ちをキープします。
- ※片足立ちとなっている足の上に、  
身体の中心が来るようにしましょう。  
※できる方は、支えを無くし、  
腰に両手を当てて行ってみましょう。



### <6. 足踏み運動>

□1日 30回～×3セット

- ①足踏みをします。大きく足を上げましょう。
  - ②足踏みはおへそよりも膝が高い位置に来るように頑張りましょう。
- ※手を大きくふることで心肺機能の強化も期待できます。  
※バランスに不安がある方は、壁や椅子などを支えに行いましょう。



## ～高強度～

### <7. フロントランジ>

□左右 5回×2セット

- ①壁や椅子など、支えとなるものを準備しましょう。
  - ②背中まっすぐ、脚を高く持ち上げます。
  - ③できるだけ大きく1歩前に踏み出します。
  - ④前足に体重をしっかりとのせましょう。
- ※自宅内で行う時は、裸足がおすすです。  
※ゆっくりと脚を持ち上げることで、バランス能力も向上します。