

# 渋川地区にお住いのみなさまへ

おうちで  カラダを  動かそう！

体力を落とさないための**簡単**で**安全**な**効果のある**運動をご紹介します。

始まりから3つは筋力トレーニングです。息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。  
各8回を1セットとし、痛みがでたり呼吸が苦しくなったら無理に続けず中止しましょう。  
ペットボトル腕振り運動は、有酸素運動です。楽しく歌いながらテンポよく行いましょう。

## ① 膝伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりと4秒かけてまっすぐに伸ばします。膝が伸びたところでつま先を3秒かけてしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして体の方へ持ってきます。つま先を3秒かけて伸ばして(戻して)から4秒かけて膝を曲げ開始肢位へと戻ります。



伸ばした足を持ち上げないようにしましょう。

太ももの前の筋肉が強くなります。

## ② かかとあげ運動

安全のために椅子の背もたれや手すりに掴まり行いましょう。なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。4秒かけて伸び上がり、4秒かけて元の位置へ戻ります。



なるべく背筋を伸ばして行いましょう。

ふくらはぎの筋肉が強くなります。

## ③ 足の曲げ伸ばし運動

安全のために椅子の背もたれや手すりに掴まり行いましょう。良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて体を沈めていきます。膝が前へ出て、お尻が踵の上へ落ちてくるような感じですが、4秒掛けて曲げて、4秒かけて開始位置に戻ります。



つま先を正面へ向けて行くと効果的に行えます。

足全体がしっかりしてきます。

## ④ ペットボトル腕振り運動

椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンポよく前後に交互に振る運動を行います。「もしもしかめよ」を歌いながら行いましょう。



立って行える方は立って行うようにしましょう。

水の量を増減することで負荷を調節できます。

YouTubeでも動画をご覧になれます ⇒



ここに掲載されている運動は、日本理学療法士協会の資料をもとに作成しています。

作成：渋川地域リハビリテーション広域支援センター（渋川中央病院内）