
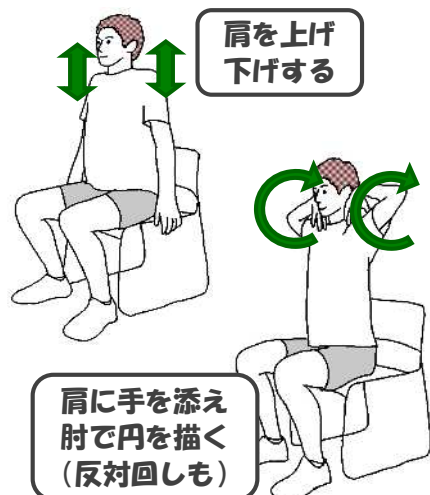









# ①全身のストレッチ体操

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこなひましょう。

※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこなひましょう。

☆各動作5回程度を目安に（前後や左右のあるものはそれぞれ5回）

<p>●首まわり</p>  <p>頭を左右に倒す</p> <p>頭を前に倒したまま半円を描く</p>	<p>●肩まわり</p>  <p>肩を上げ下げする</p> <p>肩に手を添え肘で円を描く（反対回しも）</p>	<p>●胸・背中 ※交互に繰り返す</p>  <p>椅子に手を添え胸を張る</p> <p>腕で輪を作りおへそを見ながら背中を丸める</p>
<p>●体側</p>  <p>背伸びから上体を左右に倒す</p>	<p>●腰まわり</p>  <p>脚の外側に手を添えて上体をひねる</p> <p>※脚は組まなくてもOK</p>	<p>●股関節まわり</p>  <p>脚を抱えて引き寄せる</p> <p>膝で円を描く（反対回しも）</p>
<p>●膝まわり</p>  <p>脚を抱えて膝を曲げ伸ばしする</p>	<p>●足首まわり</p>  <p>脚を抱えてつま先を上げ下げする</p> <p>つま先で円を描く（反対回しも）</p>	<p>●深呼吸</p>  <p>背伸びからゆっくりと腕を下ろす</p>




## ②足腰のトレーニングとストレッチ

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこないきましょう。  
※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないきましょう。

### トレーニング

☆各種目10回を目安に（余裕があれば最後に10カウントキープも加える）

☆8カウントかけてゆっくりとおこないきましょう（行き1～4・帰り5～8）

<p>●膝伸ばし</p> <p>つま先を上に向けながら膝を伸ばす</p> 	<p>●スクワット</p> <p>足を肩幅に開きお尻を後ろへ引きながら腰を落とす</p> 	<p>●かかと上げ</p> <p>足を腰幅に開き足指で床を押しながらかかとを上げる</p> 
---	---	--

### ストレッチ

☆ほどよく伸びを感じながら20～30秒間保ちましょう

<p>●ふくらはぎ</p> <p>片足を後ろへ引きかかとを床に押し付ける</p> <p>※椅子の背もたれに手を添えてもOK</p> 	<p>●太もも前</p> <p>椅子に横向きに座り片脚を後ろへ引く</p> <p>※椅子が傾かないように注意</p> 	<p>●太もも後ろ</p> <p>片足を前に出し上体を前に倒す</p> 
---	--	---