



座って運動ができる人用
安定した椅子を使用して、転倒には十分ご注意ください

コロナに負けない!

✓ ひざ伸ばし 左右10~20回

【目的】太腿の表側の筋力をつけます

【方法】ひざを伸ばして5秒力を入れてゆっくりおろします



つま先が上を向くように

✓ 足踏み 20~40回×2セット



【目的】

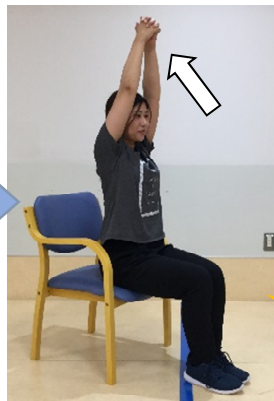
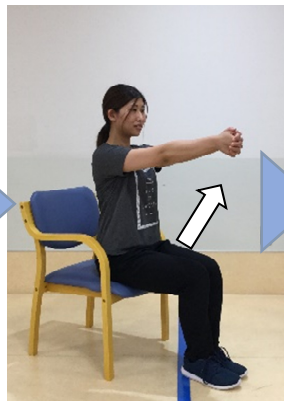
股関節の前側の筋力をつけます

【方法】

背筋をのばして足全体を左右交互に持ち上げ、ゆっくりおろします

ひざが外側を向かないように

✓ 両腕の上げ下げ 10回×2セット



【目的】

肩の動きをよくする
背すじをのばす

【方法】

椅子に座ったまま両手を組みます
肘を伸ばしたまま腕を挙げます

肩に痛みが出る時は中止して下さい



多野藤岡地域リハビリ研究会