

『ペットボトル運動』

持ち上げ運動



横倒し運動
体ひねり運動

- 水を入れた500mlのペットボトルを両手で持つ
- 「1・2・3・4」で動かして「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 3種類とも各10回ずつ

『ももあげ運動』



- おへそを突き出す姿勢をとる
- 「1・2・3・4」でももを上げる
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 交互に10回ずつやりましょう

『膝伸ばし運動』



- おへそ突き出しの姿勢をとる
- 「1・2・3・4」で膝を伸ばす
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 交互に10回ずつやりましょう

運動①

『足を横にあげる運動』



- 椅子につかまって足を横に開く
- 「1・2・3・4」で開いて「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 左右10回ずつやりましょう

『かかと上げ運動』



- 足を肩幅に開きましょう
- 「1・2・3・4」で背伸び
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 10回やりましょう

『スクワット運動』



- 足を肩幅に足を開きましょう
- 「1・2・3・4」で膝を曲げる
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 10回やりましょう

運動②

※息を吐きながら・または数を声に出しながらやりましょう
 ※調子が悪い時は休みましょう
 ※関節が痛いときは主治医に相談しましょう

二種類の運動を週に三回ずつ(週に計6回)やると効果が出ます
 テレビを見ながらなど、ながら運動でやると長続きします

★これなら続けられる！運動療法
 ★空き時間に運動をしましょう

負荷普通