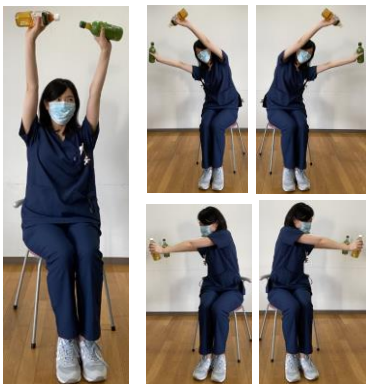


『ペットボトル運動』

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2本を持つ
- 「1・2・3・4」で動かして「5・6・7・8」で戻す
- それぞれ10回ずつやりましょう

『腹筋運動』



- 背もたれにもたれず椅子に浅く座る
- 「1・2・3・4」で持ち上げ「5・6・7・8」でおろす
- 10回やりましょう

『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」でゆっくりおろす
- 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』



- 横向きで下の脚の膝を曲げる
- 上の脚を少し後ろに伸ばしながら横に上げていく
- 体が後ろに倒れないように「1・2・3・4」で足を上げ「5・6・7・8」で戻る
- 左右10回ずつやりましょう

『片脚かかと上げ運動』



- 片足立ちで立つ
- 背筋を伸ばす
- 「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

『おもりスクワット運動』



- 肩幅に足を開き、水の入ったペットボトルを両手で持つ
- 「1・2・3・4」で膝を曲げて
- 「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

負荷強め