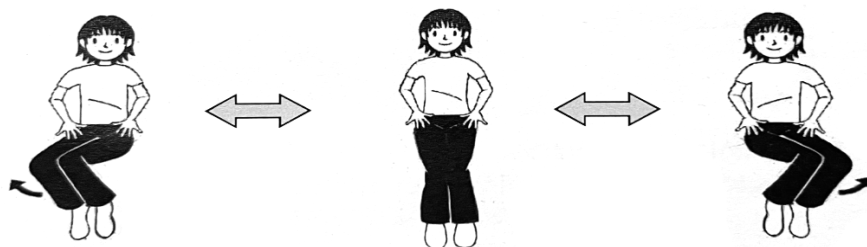


①【朝】起き上がる前に ふとんの中で

1. 足首回し……ゆっくり回します。(目安 各5回)
2. 両膝倒し

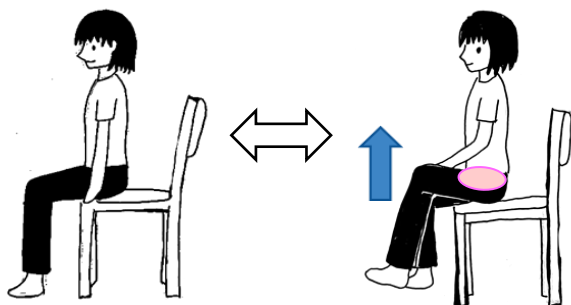


- ① 仰向けに寝て、足もと、膝を閉じ、両膝を立てます。
息を吐きながら、ゆっくり両膝を左右に倒します。
- ② 楽な方に膝を5回倒し、反対側に5回倒します。
- ③ 交互に倒します。(目安 10回)

3. 手指・足指でグーパーをします。

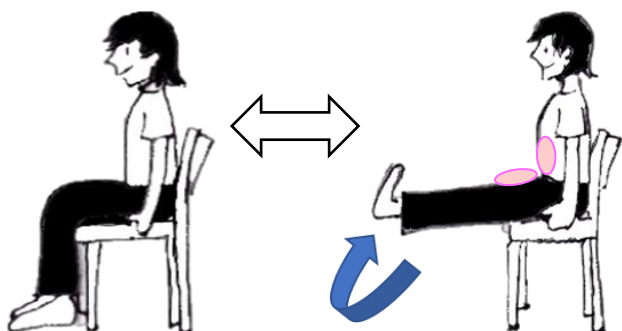
②【日中】椅子に座って

1. 片脚腿上げ (目安 30回)



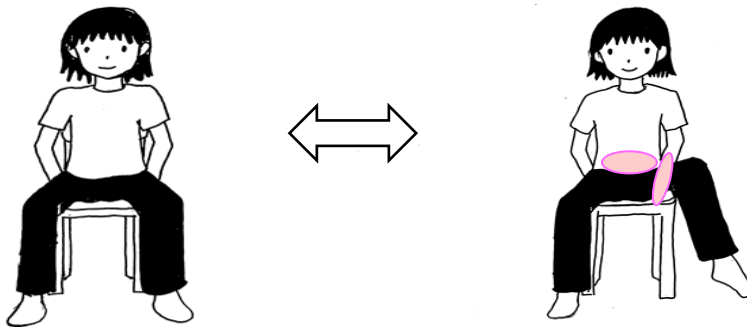
- ① 背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛けます。
- ② 手は膝の上、ゆっくり上げて止めて
ゆっくりおろします。

2. 両膝伸ばし (目安 10秒キープを5回)



- ① 椅子に深く座ります。
- ② 背筋を伸ばし、膝から先の部分を上げ、
膝の裏をしっかりと伸ばします。
*この時、つま先は手前にひきます。
- ③ そのまま止めて10秒数えます。
- ④ ゆっくり下ろします。
*片脚ずつでもOKです。

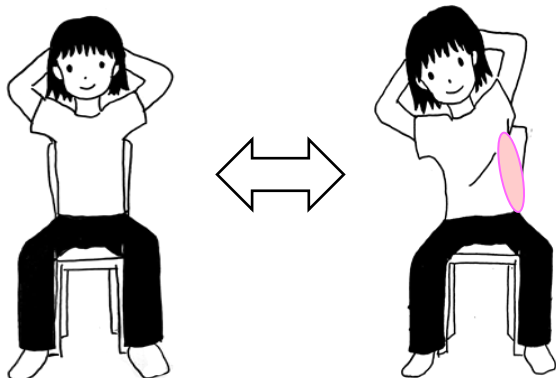
3. スタンプ(片脚→片脚→交互) (目安 各5回 交互に10回)



- ① 片方の大腿を上げながら横に開き、つま先でトンとつきます。
- ② 大腿を上げながら元の位置に戻します。
- ③ これを左右同じ数だけします。
- ④ 同じ数ずつが終わったら、1回ずつ交互にします。

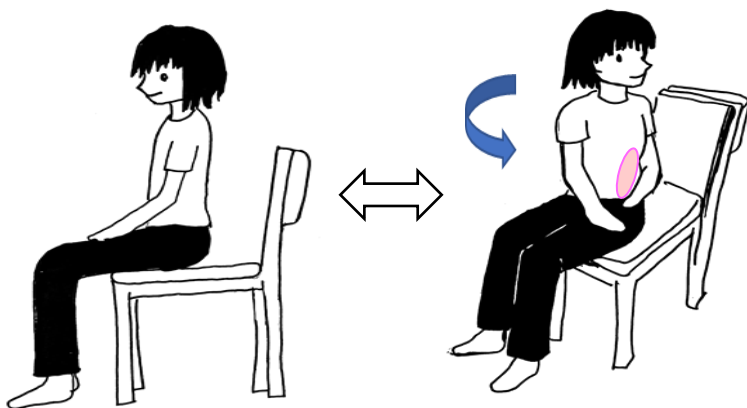
4. A 開脚横倒し B 上体ひねりお尻タッチ (目安 A・B 左右交互に各10回)

A



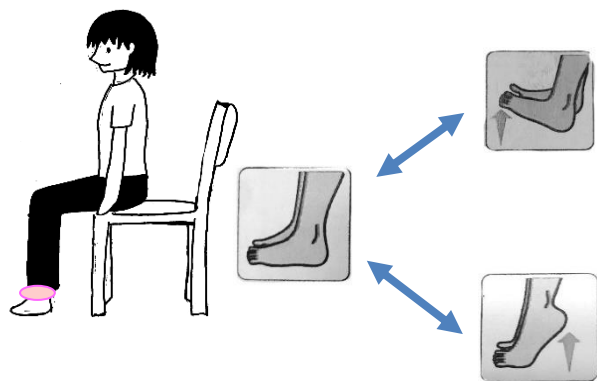
- ① 足を広げて、浅く座り手を頭の後ろに添えます。
- ② 上体を左右交互に横に倒します。
1回ずつ、しっかりと正面に戻るようにします。

B



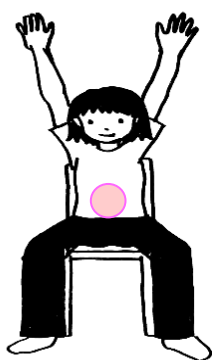
- ① 椅子に浅く座り、上体をひねって、お尻にタッチします。
- ② 1回ずつ、しっかりと正面に戻るようにします。

5. つま先かかと上げ（目安 交互に各20回）



- ① 足の裏がしっかり床につくところに、足を持っています
- ② かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。
- ③ つま先を支点してかかとを上げます。
- ④ つま先、かかとを交互に上げます。

6. 手上げキープ（目安 10～20秒）



- ① 椅子に深く座ります。
- ② 背筋を伸ばし、両手を上に上げ、指先までしっかり力を入れて伸ばします。
* 指先は開きます。
- ③ 余裕のある人は上をみます。

A メニューを参考にぜひやりましょう

Aの中、⑥膝回り強化(50回目安) スクワット(20回目安)
⑧かかと落とし(30回目安) 片脚立ち(各30秒)
⑪ヒップリフト(15秒キープ×3回)

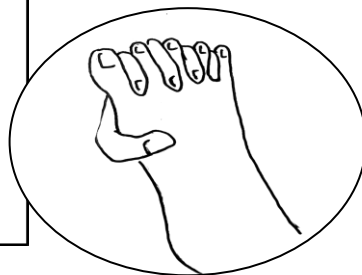
③【お風呂の中で】

1. 足の指の間を広げます。

指と指の間を1本ずつ広げます。

☆やってみよう☆

足の指の間に手の指を入れ、
優しく握って足首を動かしてみます。



2. 足指ジャンケン



- ① グー 指をまるめる
- ② チョキ 親指を手前に立てる
- ③ パー 全指をひらく

3. 手でグーパー



- ① グー 親指の位置に気を付けてしっかり握ります。
- ② パー 指先まで力を入れて、しっかり開きます。

④ 【夜】 寝る前 ふとんの中で

1.ゴキブリ体操



両手脚を上げ、細かくふります。

2. 両膝抱え

- ① 仰向けに寝ます。
- ② 両膝 又は 膝頭の後ろをもって、胸の方へ息を吐きながらゆっくり引き寄せます。

3. 腹式呼吸

- ① 両膝を立てて寝ます。両手を組んで、腹部にのせます。
- ② 最初に口から息を吐き切ります。
- ③ おなかを膨らませるように、鼻から息をゆっくり吸います。
- ④ おなかをへこませながら、少しずつ息を吐きます。

