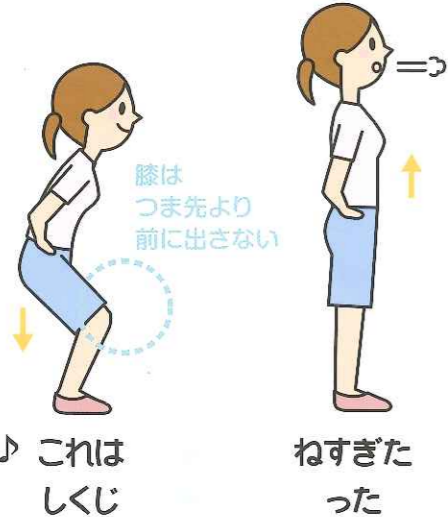


4 下肢の筋力アップ体操

※立位では足は肩幅程度に開き安定させます。
 ※立位が不安定な方は椅子の背を持ち行いましょう。

1 スクワット

大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋の筋力アップ



♪ これはしくじ

♪ ねすぎた

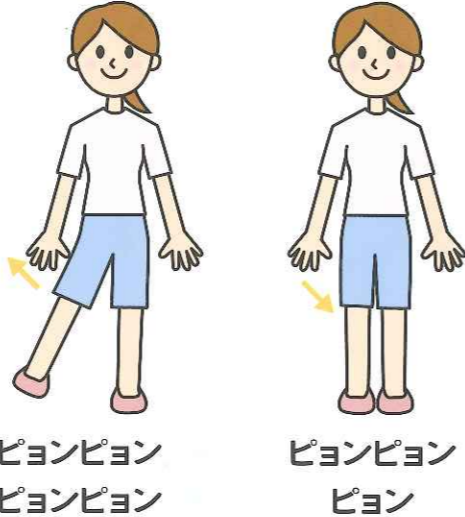
ここがポイント!

立った姿勢からおしりを突き出すように膝を曲げてしゃがむ息を吐きながらゆっくり立ち上がる

2 下肢の横上げ

中殿筋の筋力アップ

右・左の順で行う



♪ ピョンピョン

♪ ピョンピョン

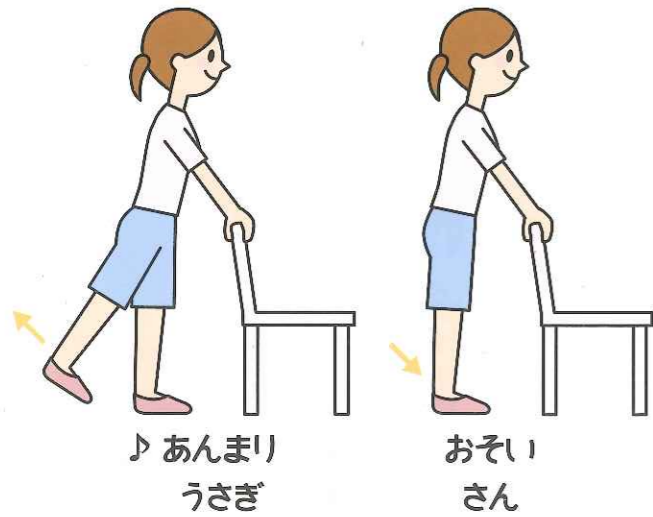
ここがポイント!

つま先は正面に向けて足を真横に上げて下ろす

3 下肢の後ろ上げ

大殿筋の筋力アップ

右・左の順で行う



♪ あんまりうさぎ

♪ おせいさん

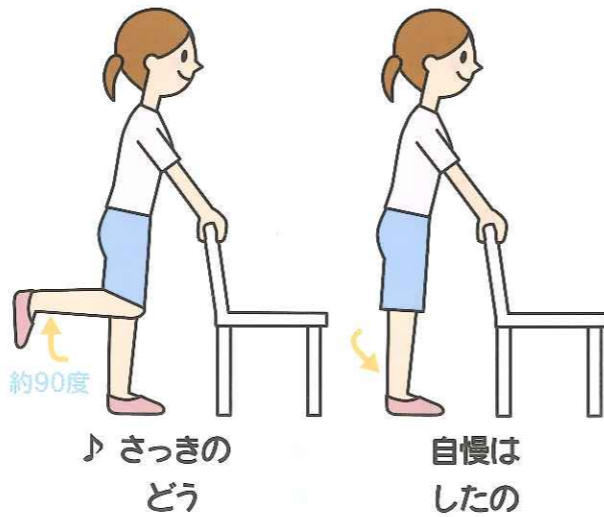
ここがポイント!

椅子の背を持ち膝を伸ばしたまま足を後方へ上げて下ろす足を上げすぎると体が反るので注意

4 下肢の後ろ曲げ

ハムストリングスの筋力アップ

右・左の順で行う



♪ さっきのどう

♪ 自慢はしたの

ここがポイント!

椅子の背を持ち膝関節から曲げて下ろす曲げるときに膝が前に出ないようにする

おつかれさまでした



お問い合わせ先: 京都市中丹東保健所 TEL0773-75-0806

健康体操

監修: 理学療法士 小幡知良

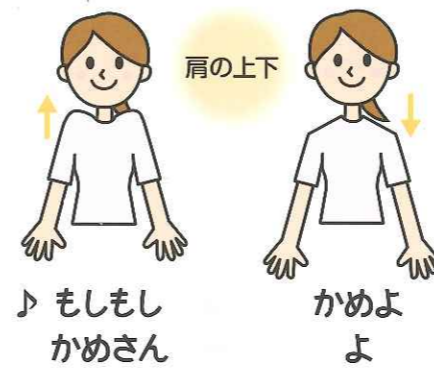
みんなが知っている童謡「うさぎとかめ」を口ずさみながらいつでもどこでも行ってください。



1 上半身の体操(柔軟性を高める体操)

※立位が不安定な方は椅子に座って行いましょう。

1 肩関節周囲をほぐす



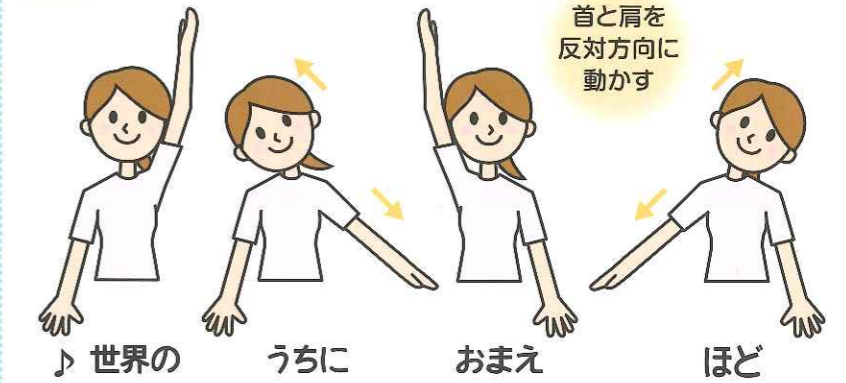
♪ もしもしかめさん

♪ かめよよ

ここがポイント!

腕の力を抜き、肩を上下させる

2 首・肩のストレッチ



♪ 世界の

♪ うちの

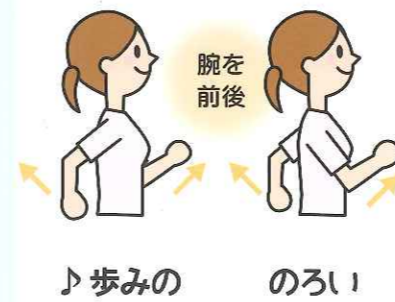
♪ おまえ

♪ ほど

ここがポイント!

手のひらを内側に向けて前から上げ、手のひらを外側に向けて横に下ろす、上げた手と反対側に首を傾げる

3 肩関節周囲をほぐす



♪ 歩みの

♪ のろい

ここがポイント!

肘を曲げたままで肩関節を中心に両手を前後に振り腰はねじらない

4 腰背部のストレッチ



♪ 者は

♪ ない

ここがポイント!

手を腰に上半身を左右にねじる顔の向きは自然に

5 肩のストレッチ



♪ どうして そんなに

ここがポイント!

手を組んで手のひらを上に向け腕を伸ばす体を反らさない

6 背中ストレッチ



♪ のろいのか

ここがポイント!

手を組み前方に伸ばし肩甲骨を広げるようにしてお腹をのぞき込む感じで顔はやや下向き



発行: 京都市中丹東保健所(きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議)