

家の中でできる

## 筋力低下予防体操 ストレッチ編 -まずは1日5分から-

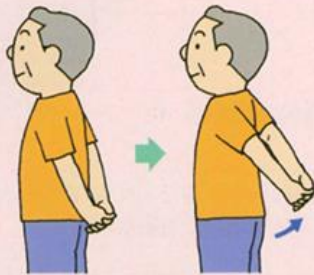


1日のうち、5分を運動時間に当てます。運動をした日にはカレンダーに大きく〇をつけましょう。1週間で35分間運動できることとなります。座ったままの時間を減らしましょう。

### (1) 動きやすい体づくり

#### 腕と肩前部のストレッチ

両手を体の後ろで組む。  
腕をゆっくり持ち上げる



- 息を吐きながらのばす
- 30秒間を目安に

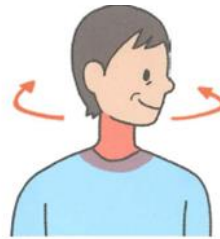
### (2) 首の体操①

- ①いすに背筋を伸ばして座る。
- ②頭を左右にたおす。5~10秒ほどキープし、4~5回くり返す。



### 首の体操②

- ③頭を左右に向ける。5~10秒ほどキープし、4~5回くり返す。



### 首の体操③

- ④頭を前後にたおす。5~10秒ほどキープし、4~5回くり返す。  
※無理に頭をたおすのではなく、気持ちの良い範囲でおこなう。



### (3) ふくらはぎ

- ①いすの背や壁などに手をおき、両足を前後（肩幅よりおおきく）に開いて立つ。
- ②うしろの足つま先を前方へ向ける。
- ③前の足は軽く曲げ、うしろの足はひざを伸ばして、かかとを床に押しつける。
- ④反対の足も同じくおこなう。

※体がたおれないよう、顔は上げ前を見る。

※無理に伸ばすのではなく、気持ちの良い範囲でおこなう。



### (4) アキレス腱

- ①いすの背や壁などに手をおき、両足を前後（肩幅よりおおきく）に開いて立つ。
- ②うしろの足つま先を前方へ向ける。
- ③両ひざを曲げる。
- ④反対の足も同じくおこなう。

※うしろ足の足首に角度をつけるようにする。



### (5) 動きやすい体づくり

最後にもう一度(1)のストレッチを行って終了です。5分間おつかれ様でした。

3週目からはチャレンジ!! 1回2セットもしくは1セットを1日2回に。1日10分へ。