

ロコモ予防 みんななかだ〜れ体操 part II

姿勢を整え、膝痛予防に注目した体操です。

■ 姿勢づくり 良い姿勢を意識しましょう。

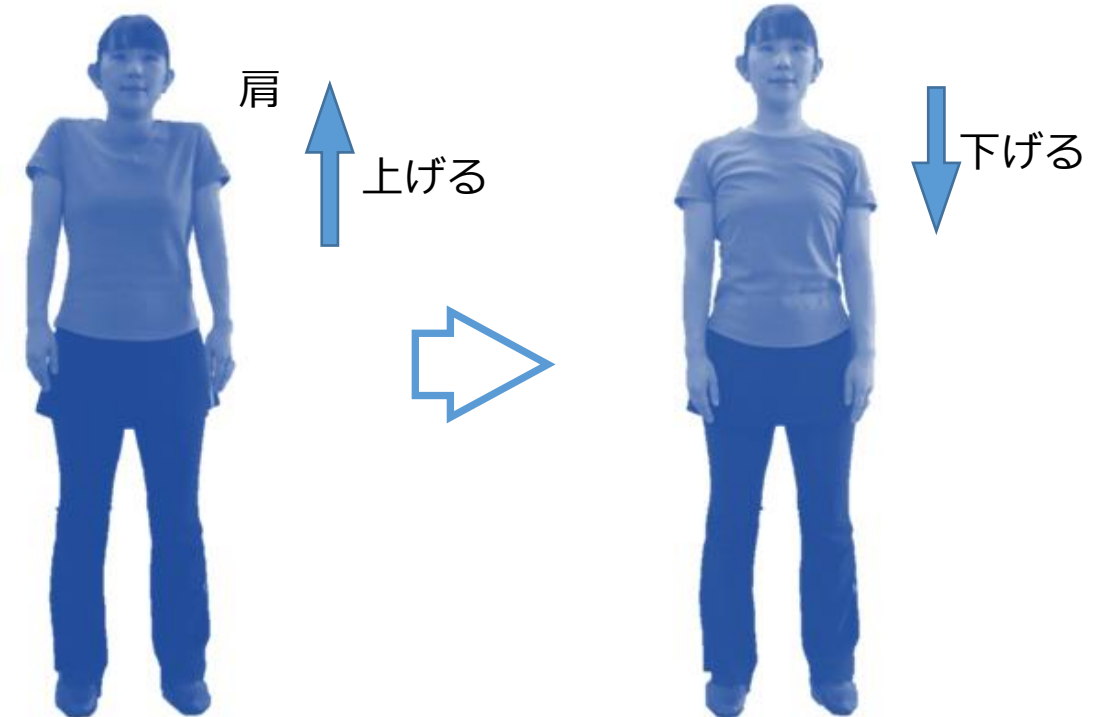


両手を腰に当て、背中を上
に伸ばします。

両手をおろし姿勢を意識し
ましょう。

■ からだほぐしのストレッチ

①



①両肩を上へ上げ、ゆっくり下へ下ろします。
これを4回繰り返します。

②



②両手を胸の前に組んで、腕を前に
伸ばします。背中を丸くします。

③



③両手を背中側に組んで伸ばし
ます。

■首まわりをすっきりさせる体操



④首をゆっくり左右に倒します。



⑤後ろを振り返るように首をまわします。

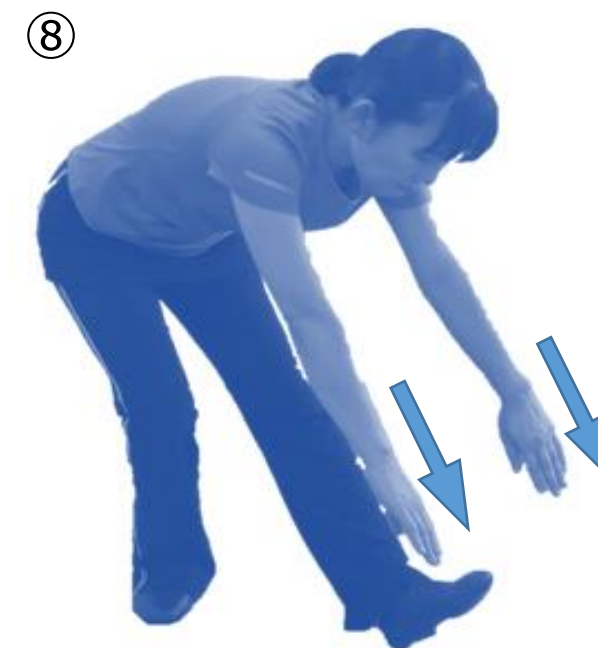


⑥両手を肩に添え、腕を回します。
内側へ2回、
外側へ2回行います。

■太ももの裏側を伸ばす体操



⑦片足のかかとを前に出して



⑧両手で空気を押すように上体を前に倒します。

(イスに座った体勢)



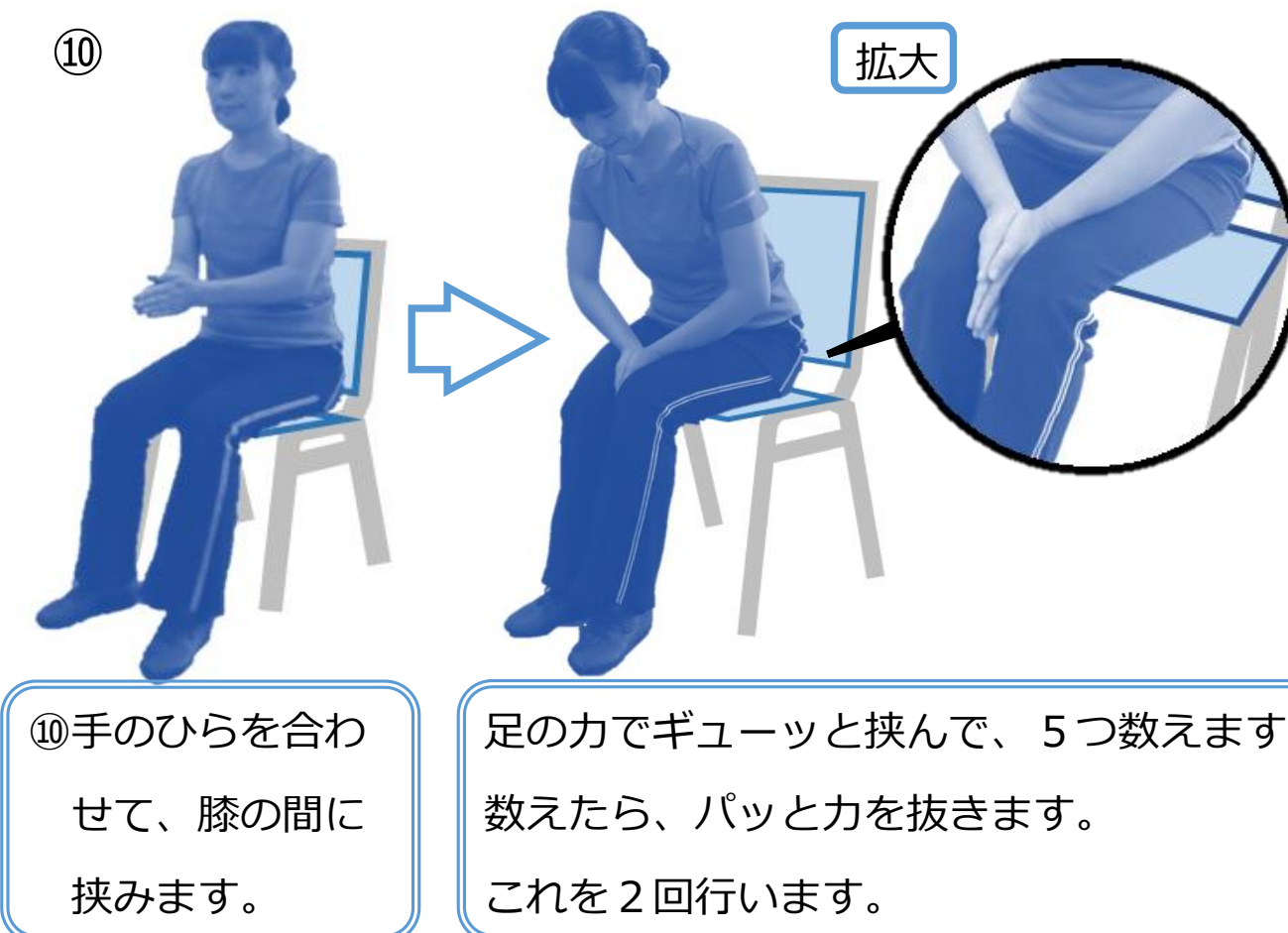
片足のかかとを前に出して、上体を前に倒すことで太ももの裏側を伸ばすことができます。

■膝痛予防の体操

- ・太ももの前側を鍛えます。



- ・膝のまわりと太ももの内側を鍛えます。



- ・股関節まわりを鍛えます。



■深呼吸

