

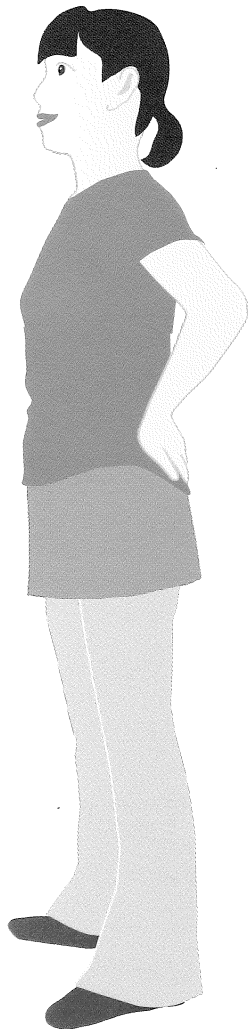
ロコモ予防 みんなかた～れ体操

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。

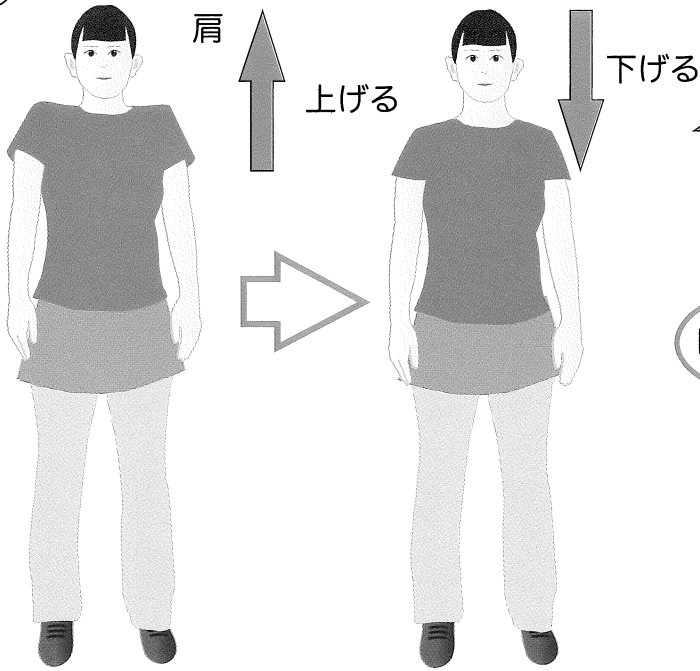


両手を腰に当て、背中を上
に伸ばします。

両手をおろし姿勢を意識し
ましょう。

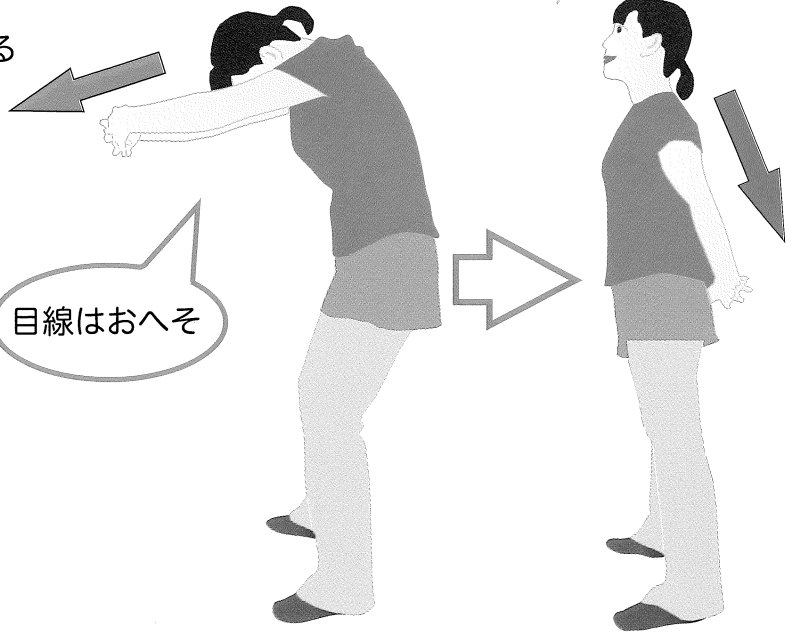
からだほぐしのストレッチ

①



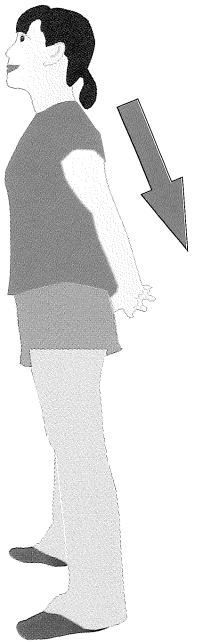
①両肩を上へ上げ、ゆっくり下へ下ろします。これを4回繰り返します。

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。

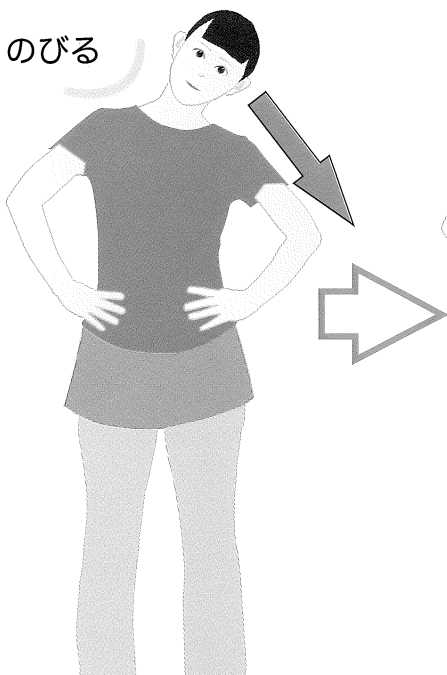
③



③両手を背中側に組んで伸ばします。

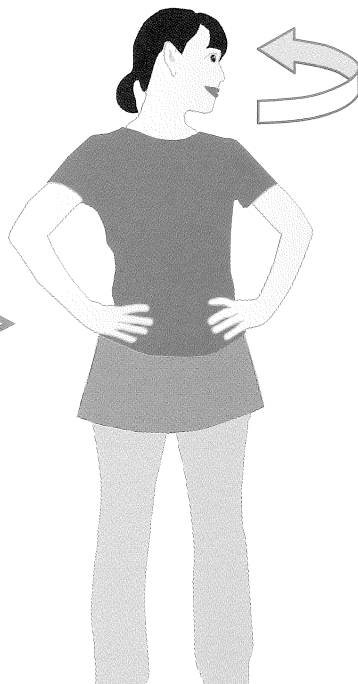
首まわりをすっきりさせる体操

④



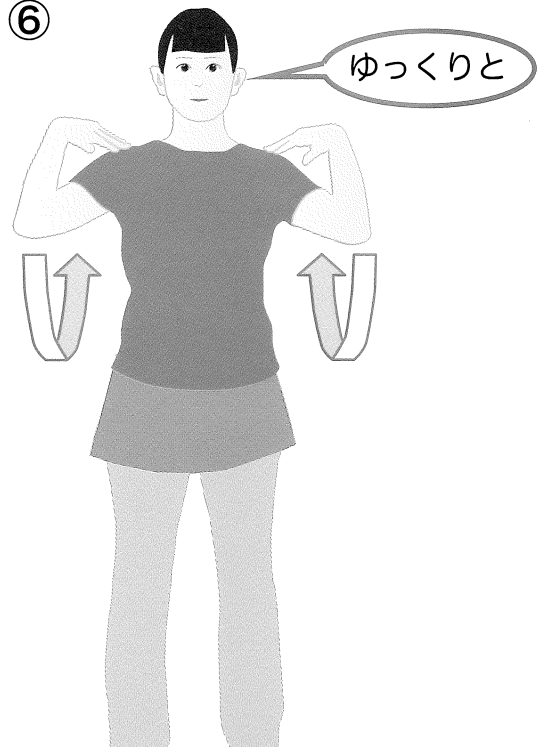
④首をゆっくり左右に倒します。

⑤



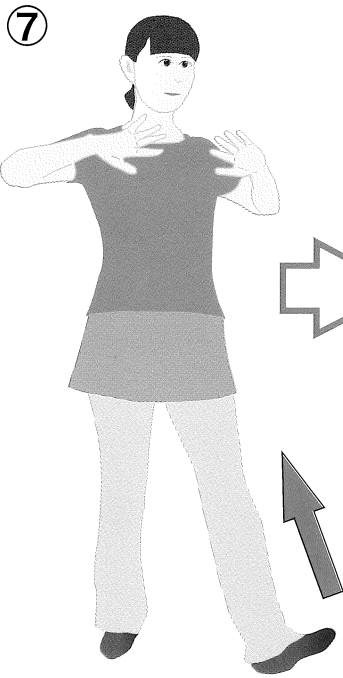
⑤後ろを振り返るように首をまわします。

⑥

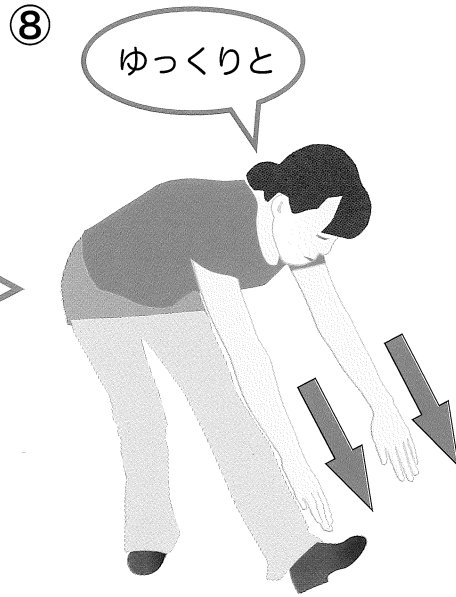


⑥両手を肩に添え、腕を回します。内側へ2回、外側へ2回行います。

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)

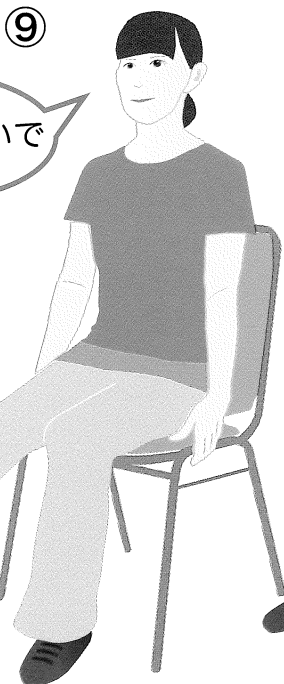


片足のかかとを前に出して、上体を前に倒すことで太ももの裏側を伸ばすことができます。

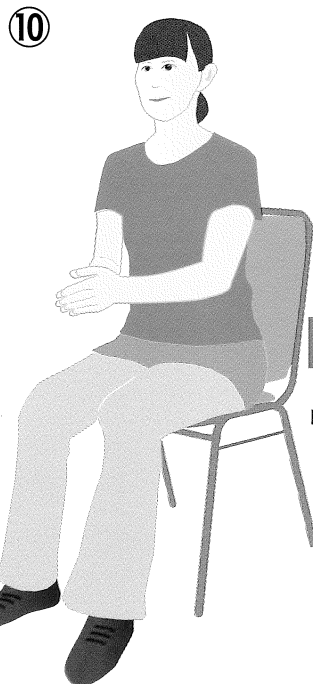
膝痛予防の体操

・太ももの前側を鍛えます。

・膝のまわり太ももの内側を鍛えます。



⑨片足を上げて、つま先を立てます。5つ数えます。右足2回、左足2回ずつ行います。



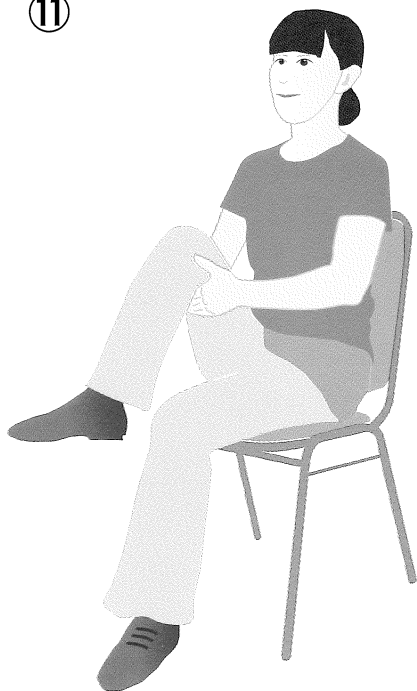
⑩手のひらを合わせて、膝の間に挟みます。



足の力でギュッと挟んで、5つ数えます。数えたら、パッと力を抜きます。これを2回行います。

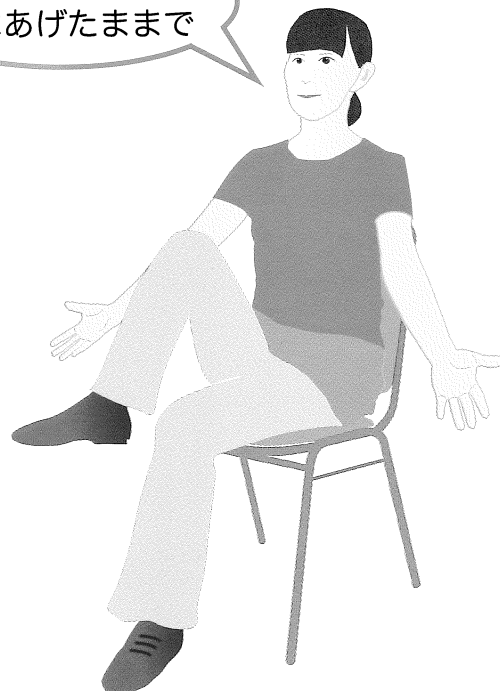
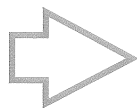
・ 股関節まわりを鍛えます。

⑪



⑪右膝の裏を両手で持ち上げます。

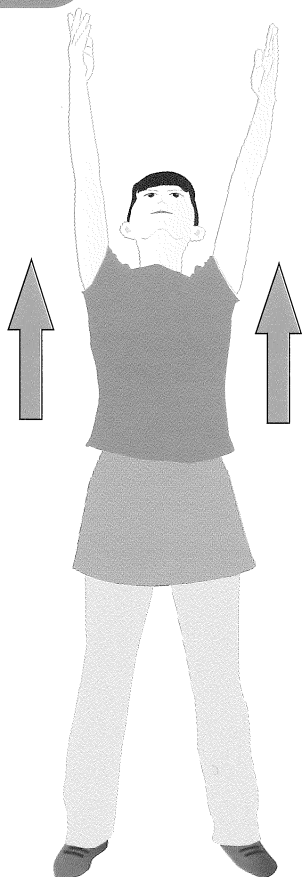
数え終わるまで
足はあげたままで



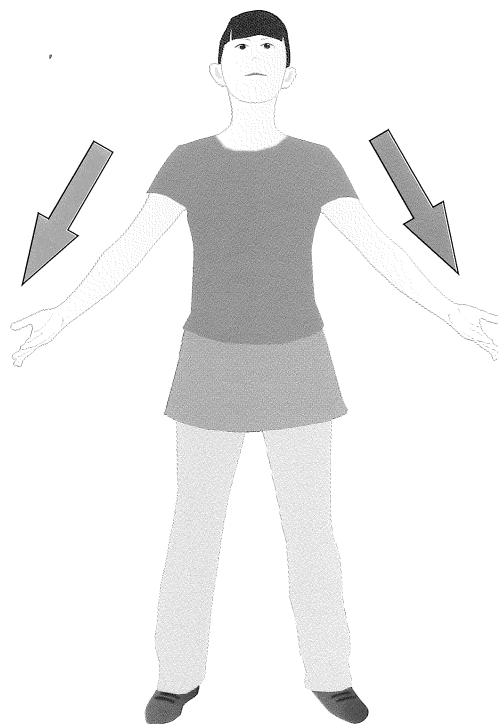
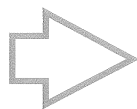
手をはなして5つ数えます。
左足も同様に行います。

深呼吸

⑫



⑫両手を上に、体を
上にひっぱります。



真横に開いて手をおろします。