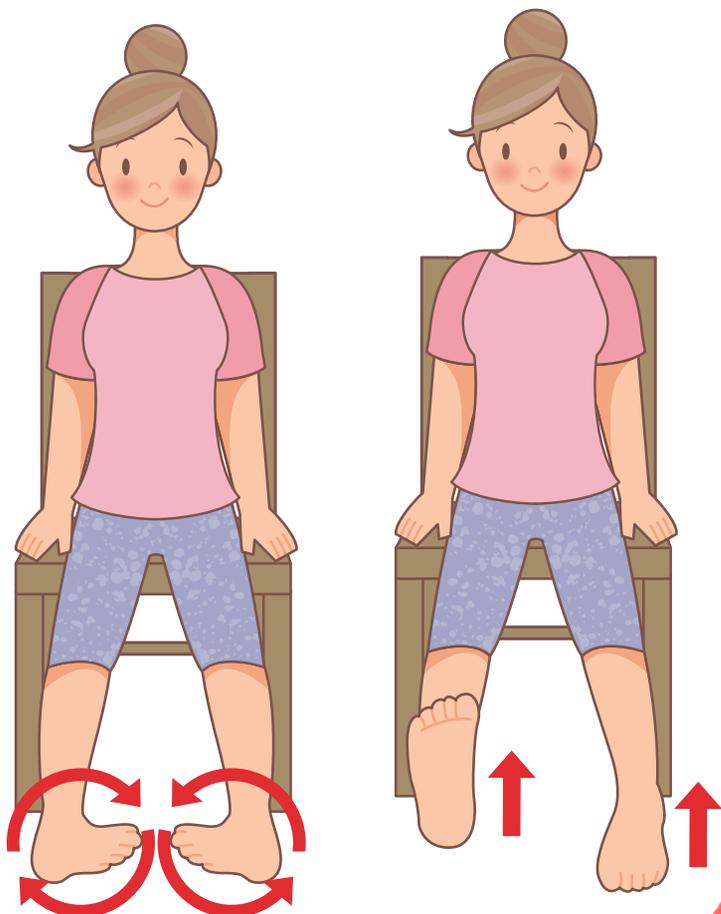




### ● 足首まわし 30秒づつ



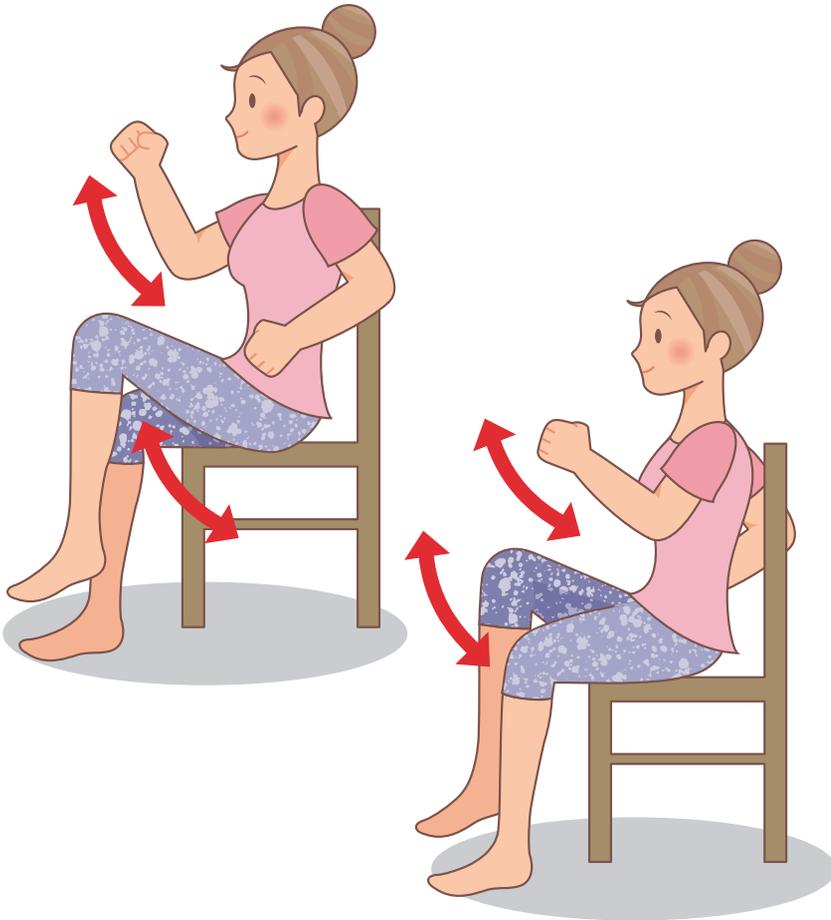
歩くのが  
みやすくなるけ～



### ポイント

- きれいな円を描くように
- 内回し・外回しも行いましょう
- つま先を大きく動かしましょう
- ★ゆっくりと動かします

● 足ふみ（もも上げ）20回



歩行動作に  
効果があるんよ！

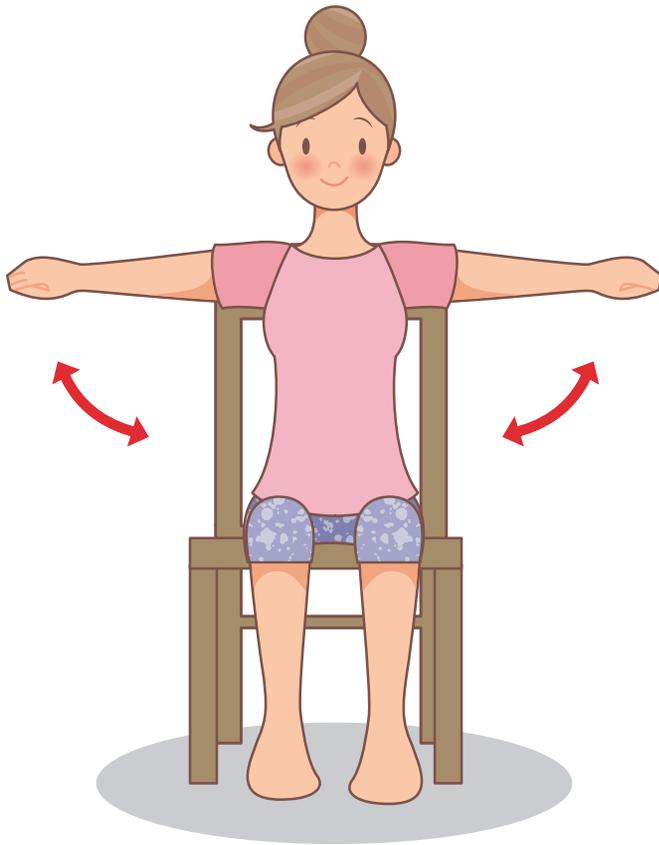


ポイント

- 背筋を伸ばして
- ひざを高く上げましょう
- うでもしっかり振りましょう
- ★ 立って行くと効果アップ！



# ● うで上げ 20回



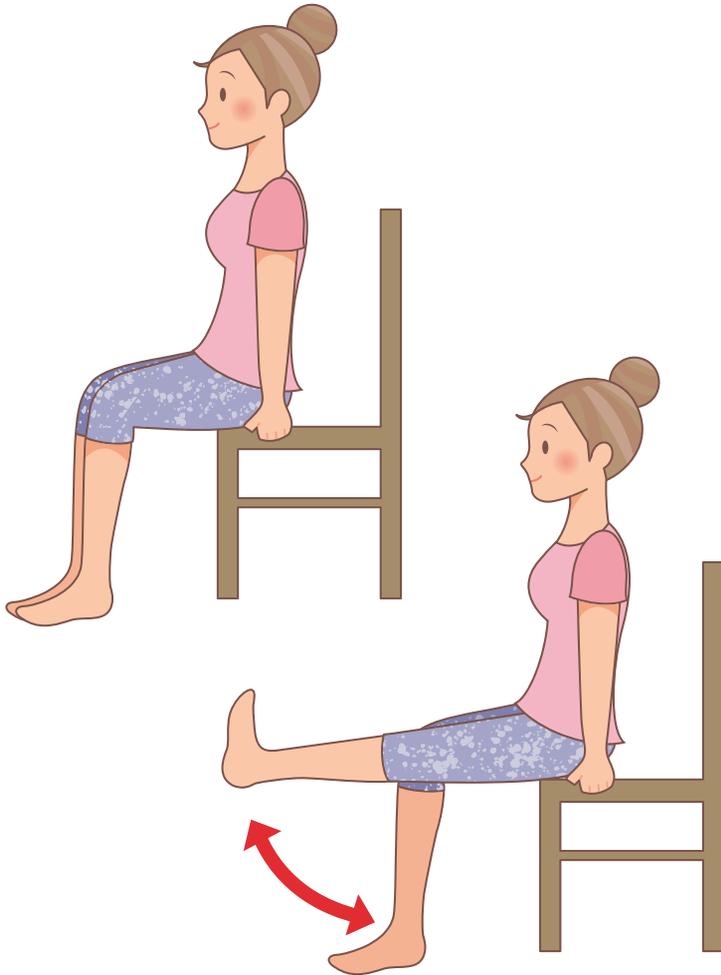
肩の筋肉が  
強くなるけ～



## ポイント

- 肘を伸ばして行いましょう
  - うでは水平まで上げましょう
  - 背筋を伸ばして行いましょう
- ★ペットボトルなど重りをもって行くと効果アップ！

● ひざ伸ばし 20回左右交互 



まも きん  
ひざの護り筋!  
カッチカチに  
しよう!

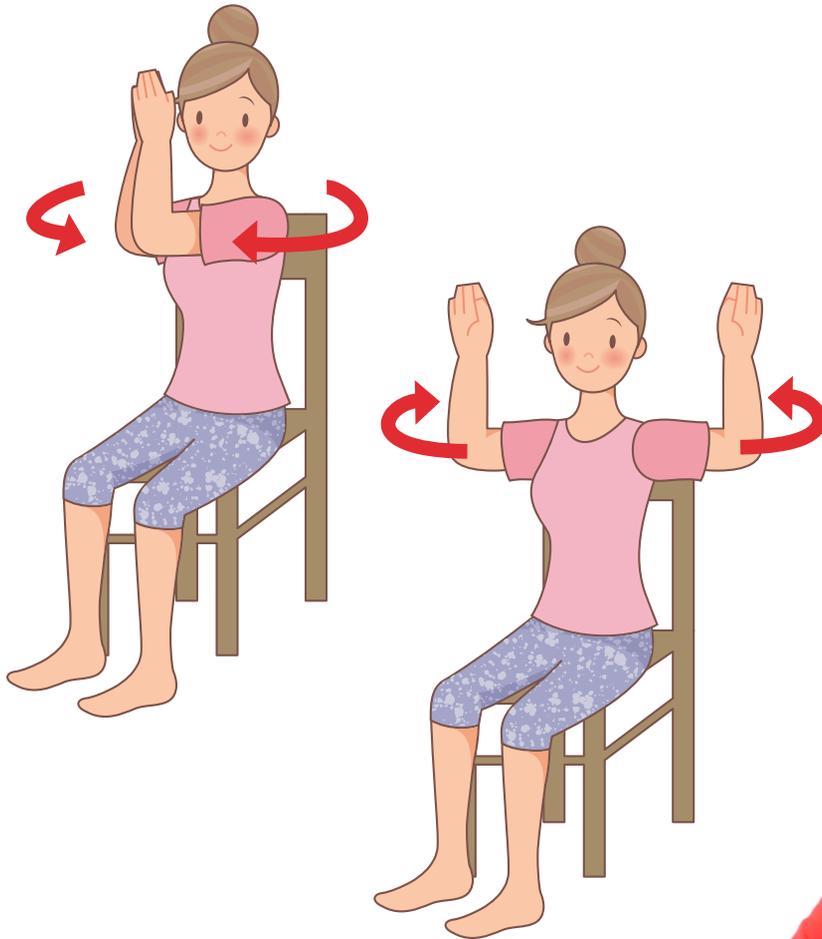


ポイント

- 浅く腰をかけて行いましょう
  - ゆっくり動かしましょう
  - つま先を上に向けましょう
- ★ 太ももを触って行うとしっかり意識ができます



# ● 肩甲骨の開閉 15回



肩こり・猫背  
予防じゃけえね！

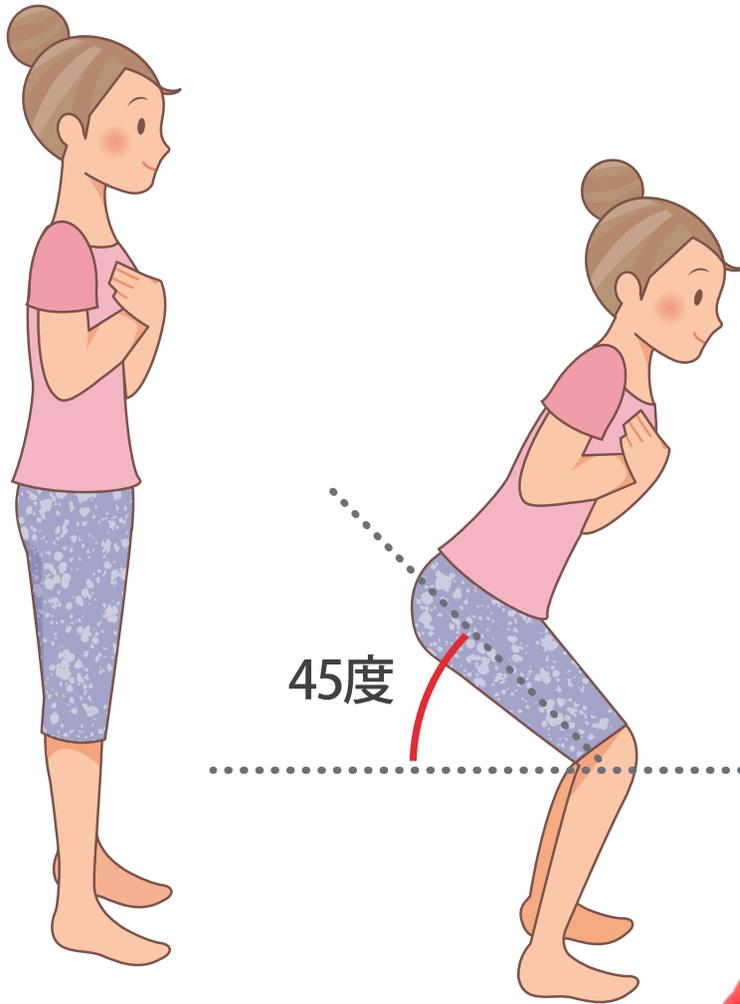


## ポイント

- しっかり背中を意識しましょう
- 肘の角度は 90 度に固定
- 動作中に肘が下がらないように
- ★ 痛みの出ない範囲で行いましょう！



# ● スクワット 20回



下半身強化  
立ち上がり動作が  
よくなるけー

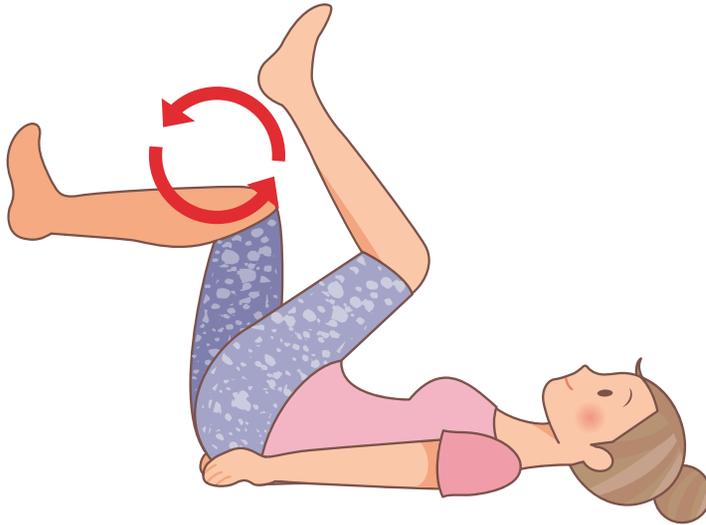


## ポイント

- 背筋を伸ばして目線は高く！
- お尻を突き出すようにしゃがみましょう
- ※ 便座に腰を掛ける感じでしゃがみましょう
- ★ バランスを取りにくいときは  
前ならえの姿勢で



# ● 自転車こぎ 20回



腹筋じゃ〜！！

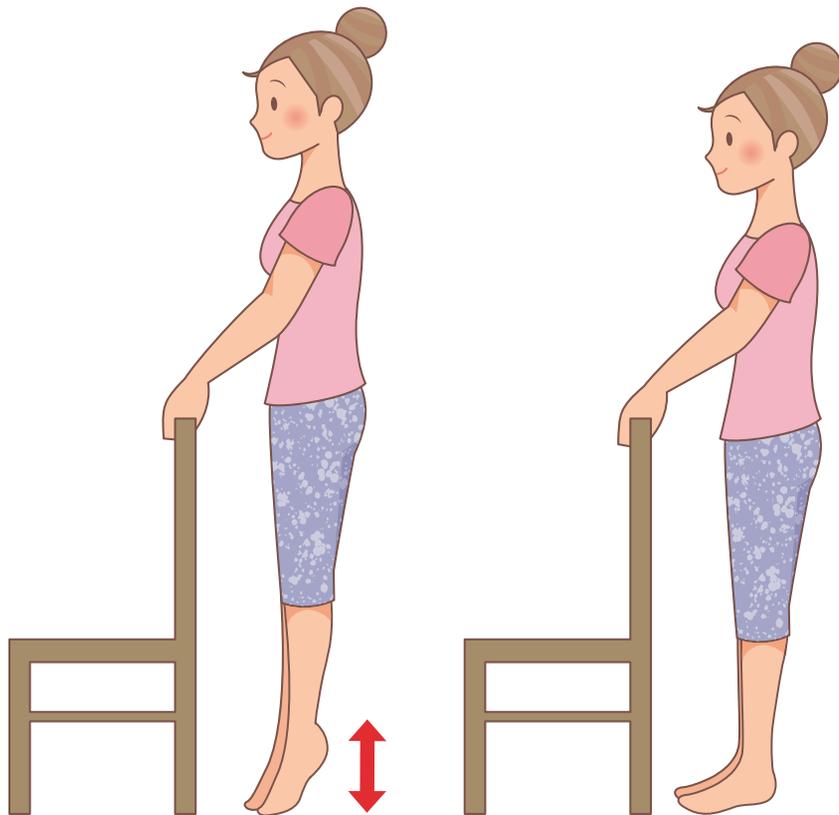


## ポイント

- 背中をしっかりと床につけましょう
- バタ足にならないように！
- 下半身全体を大きく動かしましょう
- ★ 頭を上げて行くと効果アップ！



# ● かかとと上げ 30回



第二の心臓を  
鍛えよう！



## ポイント

- 両足を腰の幅に、つま先をまっすぐ前に向けましょう
- スツと上げて、ゆるーっくり下す
- 壁や机、いすなどを使って行いましょう
- ★ かかとが上がりきったところで一度停止させると効果アップ！