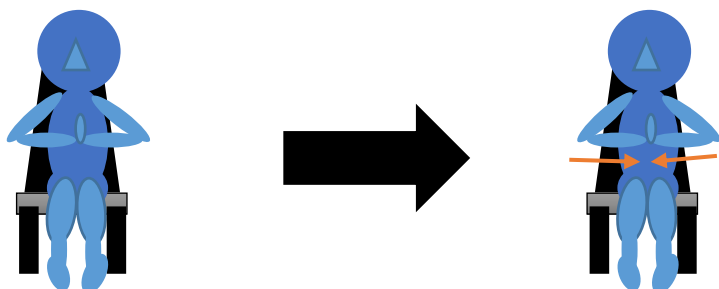


# 座ってできる 体操

## (1)上半身の体操 : 肩こり、腰痛の改善に効果あり

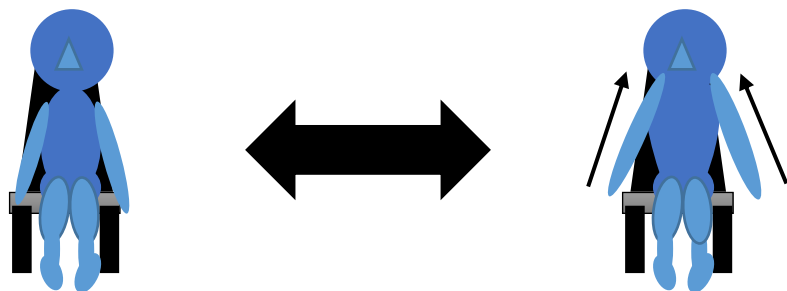
### ①大胸筋の運動

胸の前に「合掌」のように手を合わせる。合わせた手を押し合い、ぎゅーっと5秒間キープし、緩める。これを3回繰り返す。



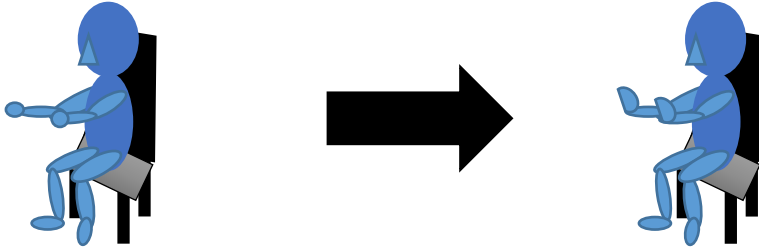
### ②僧帽筋の運動

できる限り肩を上強くすくめ、限界まで上げたら3秒保持する。その後、力を抜き、肩を落として元の状態に戻す。これを10回繰り返す。



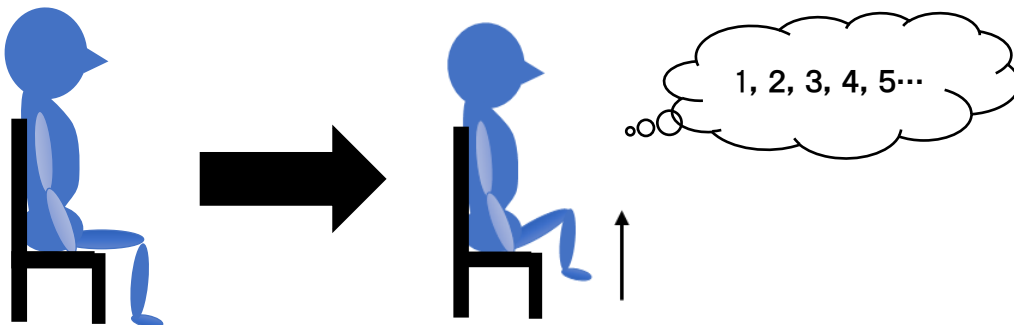
### ③握力の運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返す。グー(イチ)、パー(ニー)、グー(サン)、パー(シー)と数え、10回を目安にゆっくりと行う。



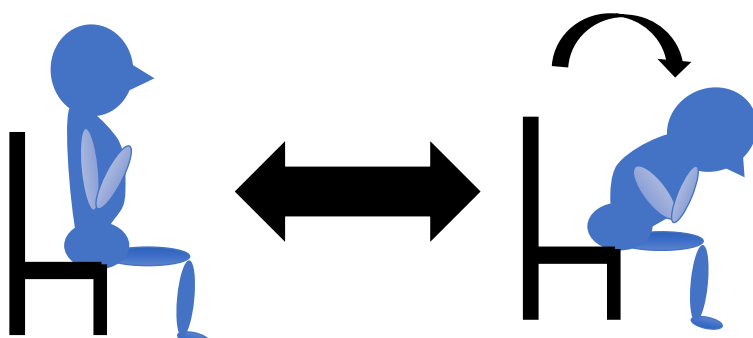
### ④腹直筋の運動①

椅子に背中をつけて座り、背中をつけたまま、両足をあげて3秒保つ。これを繰り返して5回行う。



### ⑤腹直筋の運動②

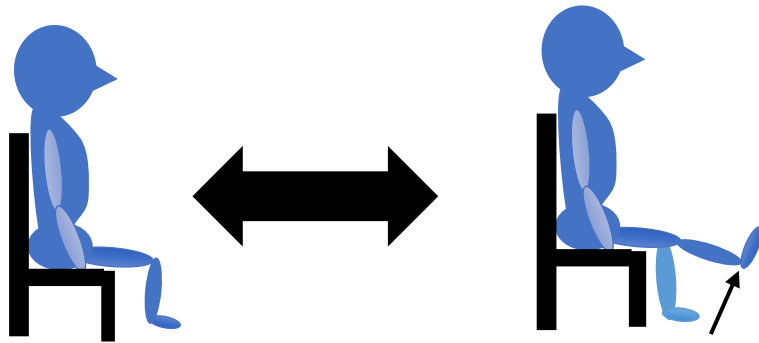
浅めに椅子に座り、背中を丸めてゆっくり上体をたおす。その後ゆっくり呼吸を止めずに頭から起き上がる。



## (2)下半身の体操：膝痛の改善、転倒予防に効果あり

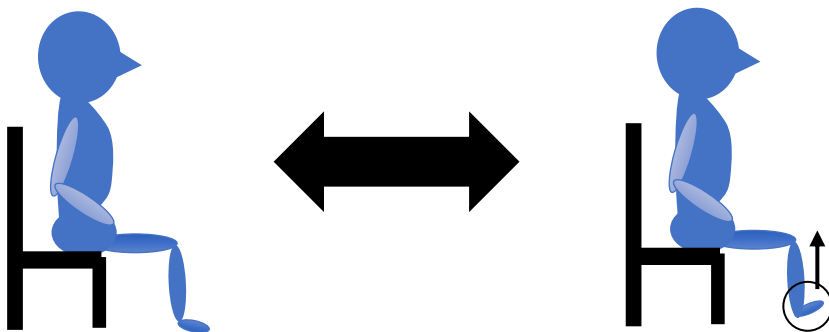
### ①大腿四頭筋の運動

椅子に背中をつけて座り、片足を挙げる。3 秒間、脚を停止したあと、ゆっくりおろす。床に足をおろしたら 2～3 秒休み、左右それぞれで 5 回行う。



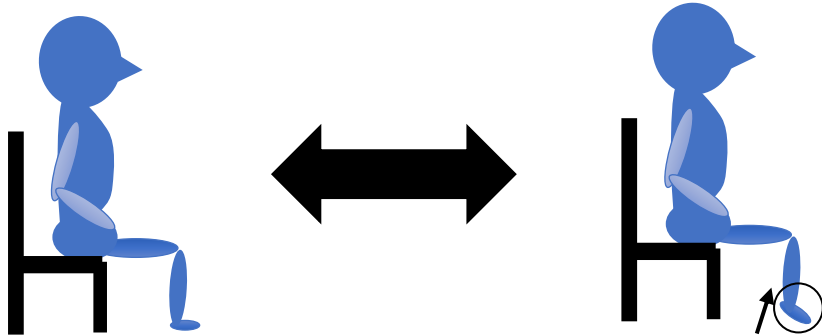
### ②つま先上げの運動

椅子に座り、膝の真下より少し前にかかとをつける。すねの筋肉を意識しながら、つま先を上げる。これをゆっくりと 10 回～20 回を目安に行う。



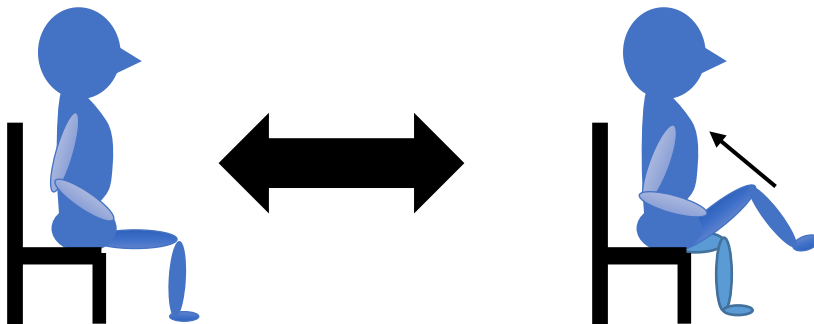
### ③かかと上げの運動

椅子に座り、つま先で地面をつかむように、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとを上げる。これをゆっくりと10～20回を目安に行う。



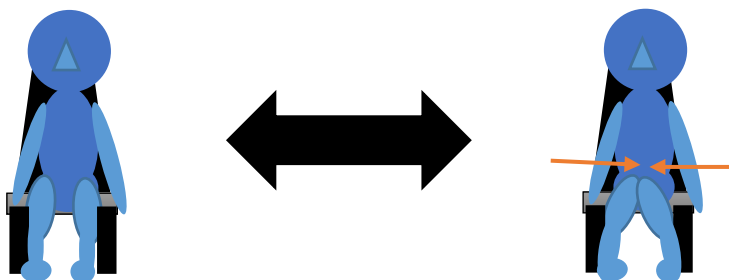
### ④もも上げの運動

椅子に座り、姿勢を崩さずに、片方の膝を胸のほうへ引き上げるよう、股関節からしっかりと片方の足をあげておろす。これを左右交互にゆっくりと10～20回を目安に行う。



### ⑤内転筋の運動

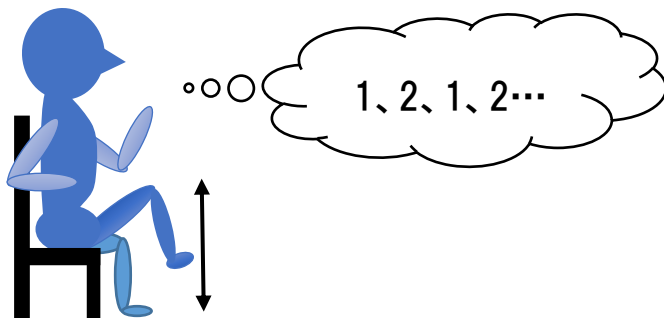
足を少し開いて座る。ゆっくりと内ももをくっつけるように両足を閉じる、開くを繰り返す。10～20回を目安に行う。



### (3)有酸素運動

#### ①座ったままウォーキング

椅子に座り、座ったまま足踏みをする。「1、2、1、2」と声かけしながら行います。慣れてきたら足踏みに合わせて腕も一緒に振る。30秒続ける。



#### ②アームペダルこぎ運動

椅子に座り、顔の前でタオルを両手で持ち、ピンっと張った状態にする。タオルがない場合は、両腕を胸の前に突き出す。その状態を保ちながら自転車を手でこぐように腕を前後にぐるぐる回す。自分のペースで長く続けられる速度で行う。20秒続ける。

