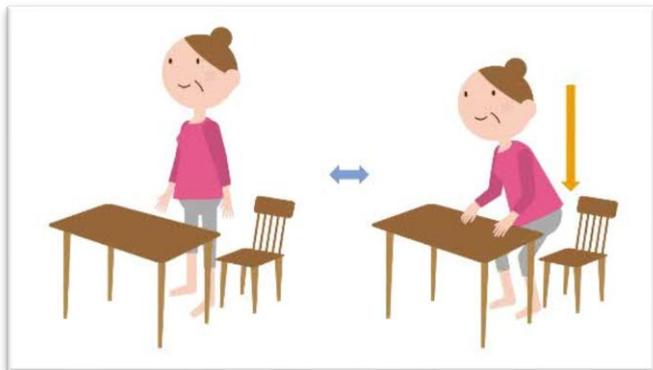


# 巣ごもり対策！おうちで簡単体力アップ体操

1セットにつき10~30回、1日3セットを目安に行いましょう。

## ・膝の曲げ伸ばし(スクワット)



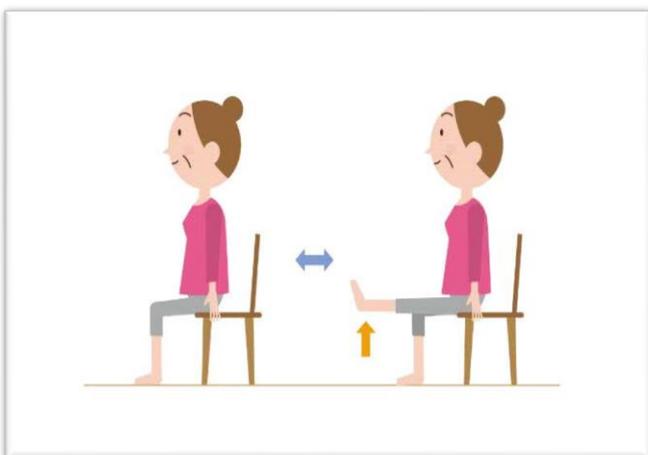
膝や腰の筋力強化になります。  
続けて行なうことで立ち上がり動作が楽になります。立ち上がりが不安定な方は手すりやテーブルを利用して行いましょう。

## ・かかと上げ下ろし



ふくらはぎの筋力強化になります。  
歩行や階段の昇降が安定して出来るようになります。慣れてきたら片足ずつ行うことでより効果的に筋力アップが図れます。

## ・椅子に座って膝伸ばし



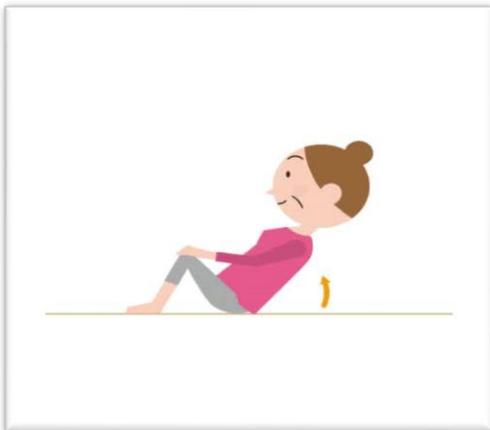
太ももおよび膝周りの筋力強化になります。立ち上がり動作や歩行が安定するほかに、膝痛の予防や改善にもつながります。

### ・ 脚上げ体操



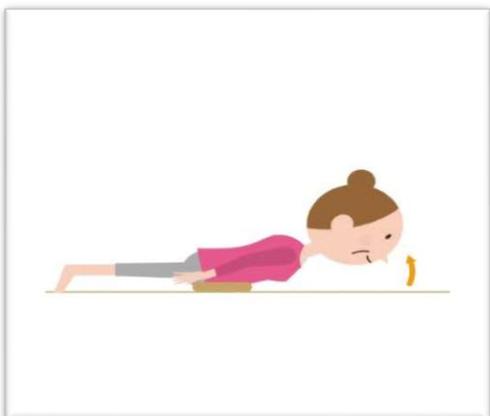
仰向けになり、片方の脚をまっすぐ伸ばして上げ下ろしします。反対側の膝は曲げて行ないましょう。続けて行なうことで、脚が上がりやすくなり、歩行時の転倒予防になります。

### ・ 上体起こし(腹筋)



仰向けになり、膝を曲げ、おへそを見るように頭を持ち上げます。おなか周りの引き締めと腰痛の予防改善につながります。

### ・ 上体反らし(背筋)



おなかの下にクッションを置き、うつ伏せになり、背中に力を入れ、頭を持ち上げます。背中と腰の筋力強化になり、猫背の改善と腰痛の予防改善につながります。

行うときは無理のない回数にして、継続して行なうことが大切です。痛みが生じたときは無理せず休むようにしましょう。