

座ったままでも、健康づくり  
足腰いきいき!

# 椅子に座って

筋トレ&ストレッチ

## ポール体操

ご注意

- 出来るだけ、ひざが直角になる高さの椅子に浅く腰掛ける。
- キャスター付きではない背もたれのある椅子など、安定感のある椅子を使う。
- 痛みや違和感を感じた場合は直ちに中止し、医師や理学療法士にご相談ください。

### 1 腕を伸ばす

息を吐きながら両腕をゆっくり遠くに伸ばす。吸いながら元の位置に戻す。



5回

### 2 肩関節をほぐす

平泳ぎのように肩を大きく外回しする。反対に大きく内回しする。



外回し:5回 / 内回し:5回

### 3 太ももの裏を伸ばす

右足を前に伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒す。吸いながら上体を起こす。左足も同様に。



右足:3回 / 左足:3回

### 4 上体をひねる

上体を右へひねって10秒キープ。元に戻し、左も同様に。



右側:2回 / 左側:2回

### 5 ひざを伸ばす

4秒かけて右ひざを伸ばし、4秒かけて元に戻す。左足も同様に。



右足:10回 / 左足:10回

### 6 かかとを上げる

両足のかかとを、同時にゆっくり上げ下げする。



10回

### 7 脚を上げる

右足を前に伸ばしたまま、余裕があれば水平まで上げ下げする。左足も同様に。



右足:10回 / 左足:10回

最後にひざ、脚全体をぶらぶらさせてほぐしましょう。