

立って  
する運動

# ののいち おたっしゃ体操

見やすい所に貼  
って、週2回は行  
いましょう！

転倒・骨折を予防するために、足・腰を鍛えましょう！

## 体操の方法

- ・ 1回の運動で5秒その状態を保つ
- ・ 1つの運動を10回行う
- ・ 声を出して数を数える
- ・ 靴を脱いで行う

## 体操の注意事項

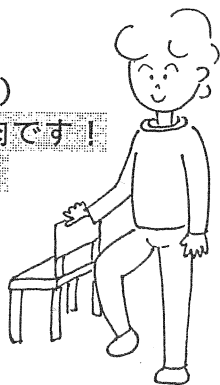
- ・ 早い動きではなくゆっくり行う
- ・ 息を止めない（血圧が上がります）
- ・ 痛みや疲労が出れば  
無理せず中止する

### ①片足を上げる運動

（足の付け根の筋肉）

足を上げるのに必要な筋肉です！  
つまずきにくくなります。

椅子につかまり片足を上げる。体が傾かないようにする。

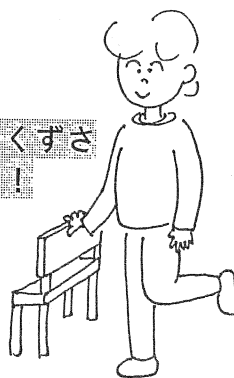


### ②膝を曲げる運動

（太ももの裏の筋肉）

つまずかない・バランスをくずさないために大切な筋肉です！

椅子につかまり片足の膝を曲げる。太ももは前に出ないように注意する。

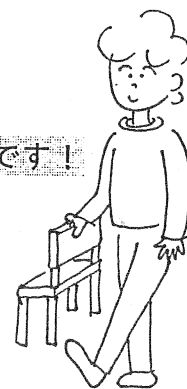


### ③つま先を上げる運動

（すねの筋肉）

つま先を上げるのに大切な筋肉です！  
つまずきにくくなります。

椅子につかまり片足を前に出して、つま先をしっかりと上げる。

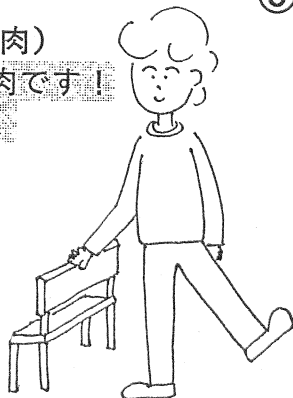


### ④またを開く運動

（お尻の横の筋肉）

立って歩くのに必要な筋肉です！  
バランスが良くなります。

椅子につかまって片足を横に開く。体が傾かないように注意する。

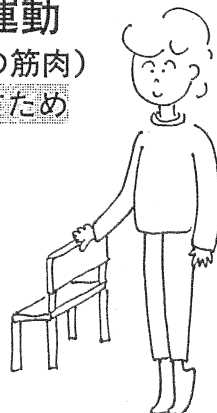


### ⑤かかとを上げる運動

（ふくらはぎの筋肉）

歩く時に足を前に出すために必要な筋肉です！

椅子につかまって両足のかかとを上げる。



### ⑥膝を曲げて重心を落とす運動

（太ももの筋肉）

立って歩くのに必要な筋肉です！  
立ち上がりやすくなります。

椅子につかまって両膝を曲げる。体が前かがみにならないようにする。

