

座って
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

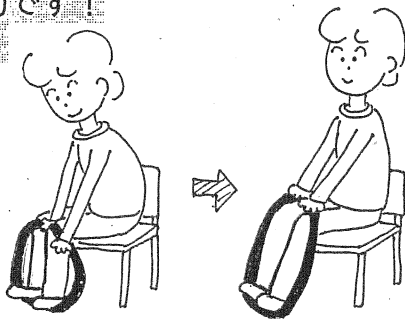
体操の注意事項

- ・ 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体を起こす運動（背中の筋肉）

姿勢をまっすぐにするために大切です！
立ち上がりがしやすくなります。

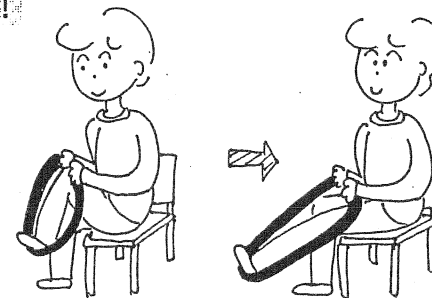
両足でゴムを踏み、肘を伸ばして両手でゴムを持つ。肘を伸ばしたまま体を起こしてゴムを引っ張る。



②足を伸ばす運動（太もも・ふくらはぎ・お尻の筋肉）

立って歩くのに必要な筋肉です！

足の裏にゴムをかけ、両手でゴムを持ち、膝を伸ばす。

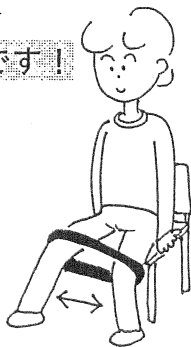


③またを開く運動

（お尻の横の筋肉）

立って歩く時に必要な筋肉です！
バランスが良くなります。

両膝の上にゴムを巻き、足を横に開く。



④膝を伸ばす運動

（太ももの筋肉）

立って歩くのに必要な筋肉です！
立ち上がりがしやすくなります。

両足先にゴムを巻く。片足を床につけたままもう片足の膝をまっすぐに伸ばす。



⑤ももを上げる運動

（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。

ゴムを2重に巻き足先にかける。片足は床につけたままもう片足を上げる。

