

毎日続けよう!

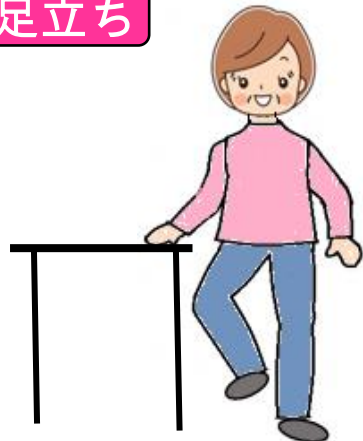
# おうちで簡単体操

沼田市地域包括支援センター

**注意点** 息を止めないで、呼吸をしながら行いましょう  
・トレーニング中に転ばないように、十分に注意してください  
・痛みのない範囲で、無理せず自分のペースで行いましょう

## ● バランス能力をつける

### 片足立ち

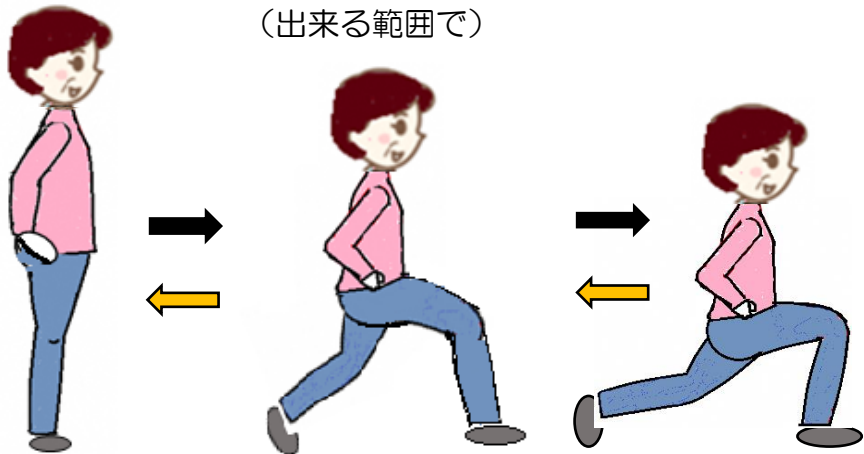


※左右1分間ずつ、  
1日3回

・まっすぐに立ち  
軽く片足を上げる。

### フロントランジ

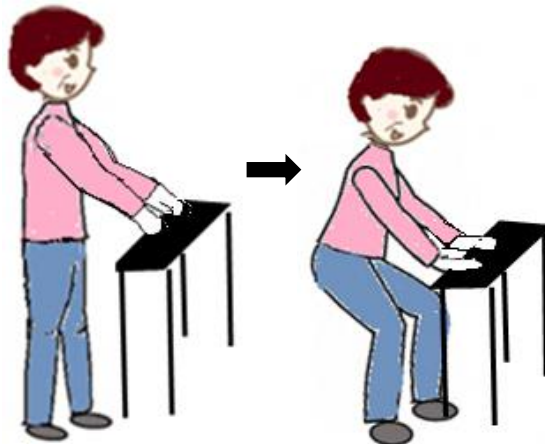
※左右5～10回×1日2～3セット  
(出来る範囲で)



・腰に両手をついて立つ。  
・足をゆっくり大きく前に踏み出し、太ももが  
水平になるくらいに腰を深く下げる。  
・身体を上げて、踏み出した足を元に戻す。

## ● 足腰の筋力をつける

### スクワット

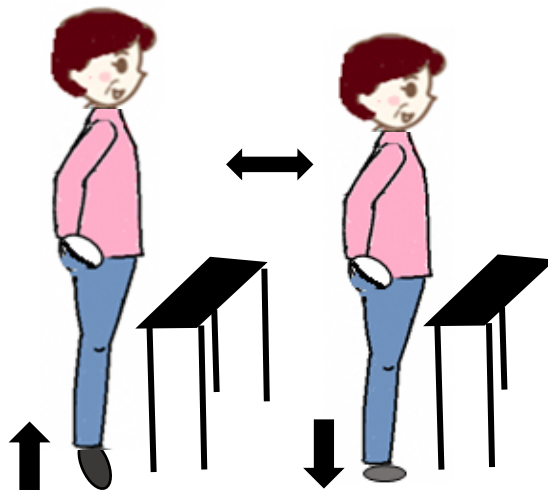


※深呼吸をするペースで、  
5～6回繰り返す。1日3回

・肩幅程度に足を広げ、つま先は  
膝と同じ向きに立つ。  
・膝がつま先より前に出ない事を  
意識し、お尻を後ろへ突き出す  
ように身体をしずめる。

### かかとの上げ下げ

※5～10回×1日2～3セット



・両足で立った状態をかかとを  
上げ、ゆっくりかかとを下ろす。

### 片足上げ

※左右8回ずつ×1日2～3セット  
☆片足ずつ  
交互に行う



・椅子にゆったりと座り、片足を  
ゆっくりと上げ、膝が伸びた  
ところでゆっくりつま先を起こす。  
・つま先をゆっくり戻してから  
膝を曲げ、足を元の位置に戻す。