

自宅で出来る簡単運動

①「おはよう」 うんどう



ポイント：ゆっくり丁寧に左右（前後）①～④の運動を5回ずつ回す

目的：関節を動かし、血流を促進する
効果：血流が良くなってケガの予防

注意点
④は交互に5回おこなう

②「つまずかない」 うんどう

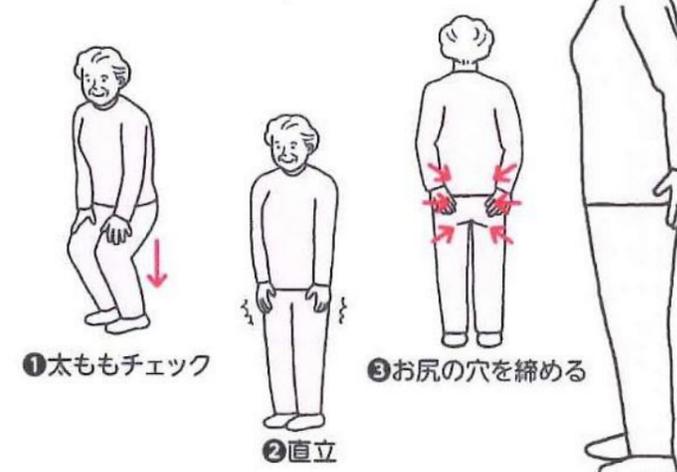


ポイント：両肘と後ろに引いた足の膝をしっかり伸ばし①と②を各10数える

目的：歩行中のつまずきを予防する
効果：足首・下肢の関節を柔らかくし腰のストレス緩和

注意点
反動をつけない

③「かいだん」 うんどう

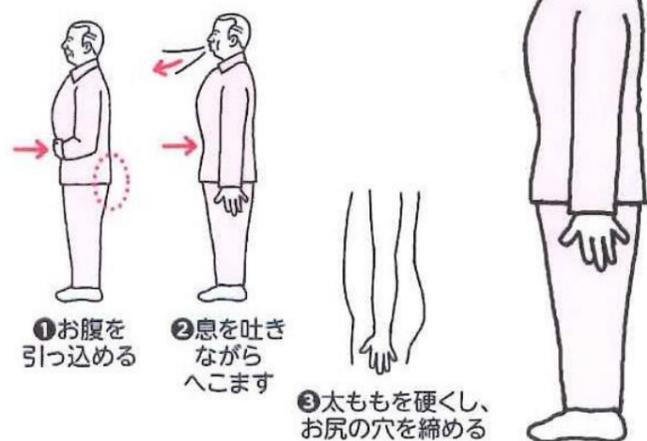


ポイント：太ももに力を入れ、お尻の穴をしっかり締めて10数える

目的：立つ・座る動作を楽にする
効果：腰・膝関節を刺激しお尻の筋肉を締めて失禁予防

注意点
膝を伸ばしすぎない

④「ふらつかない」 うんどう



ポイント：お腹、太もも、お尻に力を入れ10数える

目的：姿勢の改善、ふらつきを軽減する
効果：体幹・肩関節への刺激で姿勢の改善

注意点
呼吸を止めずに実施する

⑤「全身のびのび」 うんどう



ポイント：①は5数える、②は肩を上げストンと下す、③は前後1回ずつ回す

目的：体側をストレッチし疲れを緩和する
効果：肩こりの改善や筋肉の疲労回復

注意点
反動をつけない

⑥「ありがとう」 うんどう



ポイント：①、②は10数える、③は指を1本ずつ手前に引いて弾く

目的：カラダを整える
効果：リラックス効果

注意点
痛みがない範囲で実施する