

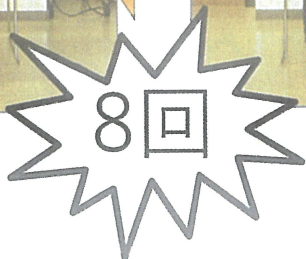
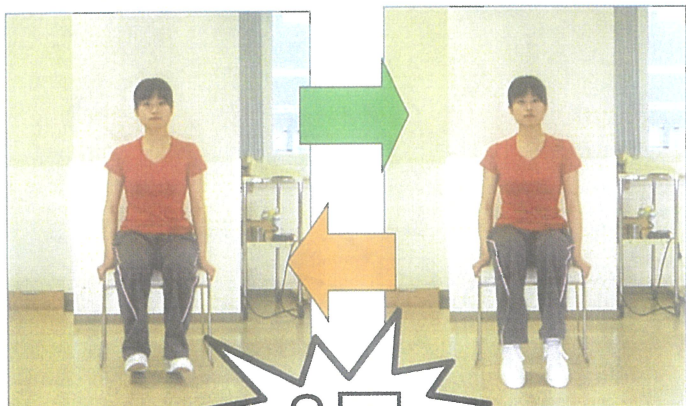
# ～楽笑体操～

## 1. 椅子に座って足首を上げ下げする運動

踵を床につけたまま、つま先を上げて4拍保ち、次につま先をおろして踵を上げて4拍保ちます。(8回繰り返します) 効果: ふくらはぎや、すねの筋力と柔軟性を維持します。

ぜんけいこつじん  
前脛骨筋

かたいきんとうきん  
下腿三頭筋

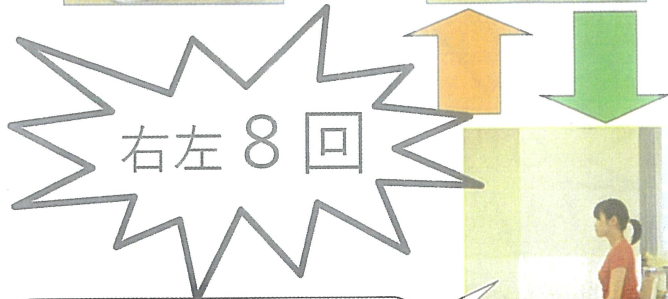


## 2. 椅子に座って膝を片側ずつ伸ばす運動

太ももに力を入れながらつま先を自分の方に向けて4拍かけて膝を伸ばし、4拍かけてゆっくりとおろします(左右8回ずつ繰り返します) 効果: 太ももの筋力や膝の柔軟性を維持します。



だいたいしとうきん  
大腿四頭筋



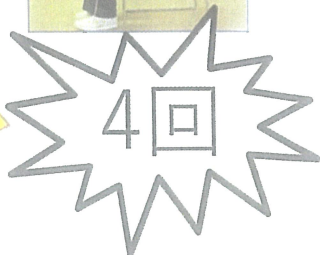
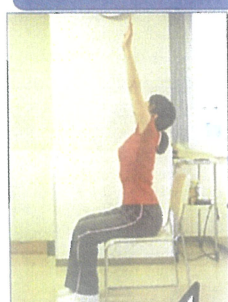
膝をしっかり伸ばしたあとに足首をあげるのがポイントです。ふくらはぎと膝裏の筋肉が伸びます。



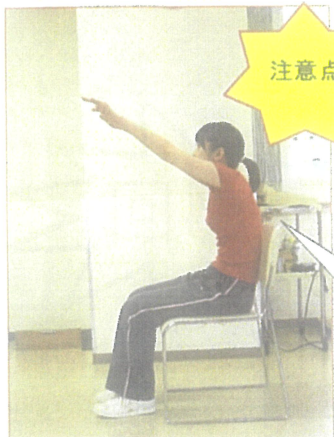
## 3. 椅子に座ったままバンザイする運動

8拍かけて、手の先を見ながら両手をあげます。さらに伸ばして4拍保ちます。4拍かけておろします。(4回繰り返します) 効果: 猫背にならないよう、背なかの筋力を維持し良い姿勢を保ちます。

はいきんぐん  
背筋群



注意点



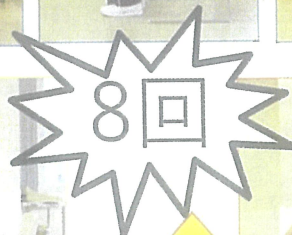
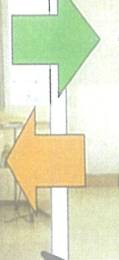
なるべく骨盤をおこし、背筋を伸ばしましょう。

## 4. 椅子からの立ち上がり

椅子に座った姿勢から4拍かけてゆっくり立ち上がり、4拍かけてゆっくり座ります。(8回繰り返します) 効果: 脚力や立ち上がり動作を維持します。

だいでんきん  
大臀筋

ハムストリングス



注意点



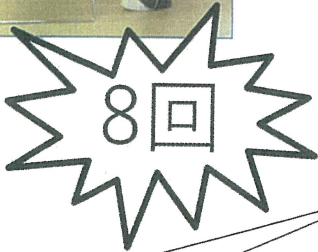
手放して難しい場合は両手で支えて行いましょう。

重心が後方に残ると上手く立ち上がりません。

## 5. 椅子につかまってつま先立ちの運動

椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれに手を置いて立った状態から、4拍かけて踵を上げて、4拍かけて踵を下ろします(8回繰り返します)。効果:ふくらはぎや足の指の筋力を維持します。

かたいさんとうきん  
下腿三頭筋



身体は反ったり、曲がったりしないでなるべく垂直にします。

注意点

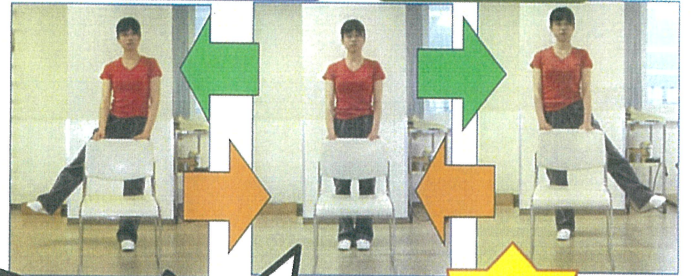


## 6. 椅子につかまって足を外側に開く運動

椅子の後ろに立ち椅子の背をつかんで、4拍かけて片足を15~20センチ横方向に上げていき、4拍かけて下ろします。この時に身体が斜めにならないように注意します。(左右交互に8回繰り返します) 効果:お尻まわりや大腿骨外側の筋力を維持します。

ちゅうでんきん  
中臀筋

だいでんきん  
大臀筋



注意点

身体は、なるべく横に傾かないようにして脚をあげます。



## 7. 立った姿勢で左右への重心移動

椅子の後ろに立ち、椅子の背をつかんで足を肩幅よりやや広く開き、できるだけ身体を真すくに保ちながら、片方の足に体重をかけて8拍保ち、次に反対の足に体重を移動して8拍保ちます。(左右4回ずつ繰り返します) 効果:足全体の筋力を維持するとともに、立った姿勢で左右方向へのバランスを保つ能力が維持されます。



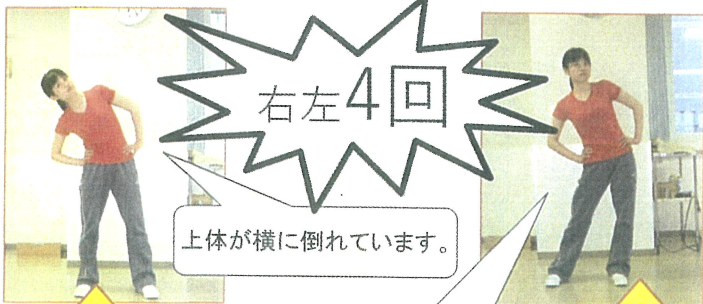
右左4回

上体が横に倒れています。

注意点

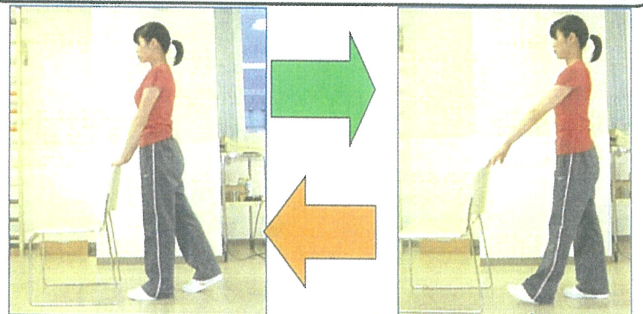
足に体重がうまくかかっていません。

注意点



## 8. 立った姿勢で前後の重心移動

腰を伸ばした姿勢で片足を一步前に出し、おへそを前に突き出すように前足に体重をかけ、後ろ足は踵を上げながら8拍保ち、次に後ろ足に体重をかけて8拍保ちます。(左右4回ずつ繰り返します) 効果:足全体の筋力を維持するとともに、立った姿勢で前後方向へのバランスを保つ能力が維持されます。



注意点

右左4回

身体は反ったり、曲がったりしないでなるべく垂直にします。

