

今こそ! お家で“運動”をしよう!! 免疫力をつけてがんばろう!!



一般社団法人

山梨県理学療法士会

Yamanashi Physical Therapy Association

監修:小久保晴代 [健康管理士、スポーツインストラクター]

深呼吸(心肺機能)



1・2・3・4カウント
ゆっくり吸って
1・2・3・4カウント
ゆっくり吐いて
★5~8回

ふくらはぎ伸ばし(血流)



右足を大きく後ろに下げる
ひざを伸ばして
かかとを床につける
前の左足のひざを曲げる
★息を止めずに
45秒キープ
反対の足も!

スクワット(足・腰)



肩幅より広く
つま先を外に向けて足を開く
おしりを突き出すようにひざを曲げる
上下に動かさないように
★30~45秒キープ
ゆっくり立ち上がる 5~8回

肩甲骨寄せ(姿勢)



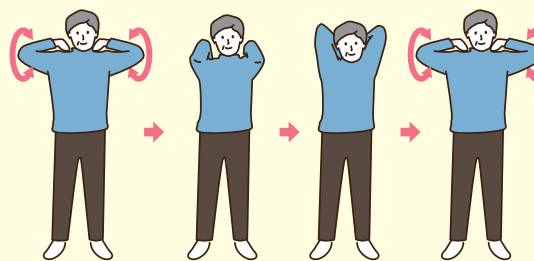
胸を張りながら
両ひじを後ろに引く
★息を止めずに
15秒キープ 2回

肩甲骨伸ばし(背中)



両ひじを伸ばしたまま
腕を前に伸ばす
★息を止めずに
15秒キープ 2回

腕を回して肩まわし(肩まわり)



両手を肩の上になにのせる。肘をゆっくり大きく回す
★下から上へ
後まわし...8回
★上から下へ
前まわし...8回

その場ウォーキング(体力)(つまづき防止)



① 下に降ろした両手の手のひらに膝をタッチさせながらその場歩き



[不安定ならば]
② 椅子などの背もたれなどを持って、膝を高く上げることを意識してその場歩き



③ [立つことが不安であれば]
③ 椅子に座りながら膝を高く上げてその場歩き
★50歩...100歩
ゆっくり~少し早歩きのリズム