

第1の運動

腕を前に上げる運動

効果：物を持ち上げるのが楽になる

- ①背筋を伸ばし座る。
- ②両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- ③親指が天井を向くようにして、4秒かけて肩の高さまで上げ4秒かけてゆっくりと下ろす。



第2の運動

腕を横に上げる運動

効果：ベッドからの起き上がりが楽になる

- ①背筋を伸ばし座る。
- ②両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- ③手のひらが床を向くようにして、4秒かけて肩の高さまで上げ4秒かけてゆっくりと下ろす。



第3の運動

椅子から立ち上がる運動

効果：椅子からの立ち上がりが楽になる

- ①椅子に浅く腰掛け、背もたれに寄り掛かる。
- ②腕は胸の前で組む。
- ③両足を肩幅に開き、踵を少し後ろに引く。
- ④8秒かけて立ち上がり8秒かけてゆっくりと椅子に座る。



第4の運動

足を伸ばす運動

効果：しっかりと歩ける・つまずきを防止

- ①椅子に深く腰掛ける。
- ②ももの下に手を入れる。
- ③4秒かけて膝を伸ばしつま先を頭の方へ向ける。
- ④4秒かけて膝をゆっくりと下ろす。
- ⑤左右交互に行う。



第5の運動

足の後ろ上げ運動

効果：きれいな姿勢で歩くことができる

- ①椅子の後ろに立つ。
- ②椅子の背もたれを持つ。
- ③膝を伸ばし30cm程度後ろに足を上げる。
- ④4秒かけて上げ4秒かけてゆっくりと下ろす。
- ⑤左右交互に行う。



第6の運動

足の横上げ運動

効果：ふらつきが少なくなり転倒を防止

- ①椅子の後ろに立つ。
- ②椅子の背もたれを持つ。
- ③膝を伸ばし30cm程度横に足を上げる。
- ④つま先は正面に向ける。
- ⑤4秒かけて上げ4秒かけてゆっくりと下ろす。
- ⑥左右交互に行う。

