

# 15分で出来る！ 自宅で簡単 ホームエクササイズ♪♪

一緒に運動しましょう！！



# ホームエクササイズ

## 注意点！！

○体調や痛みに合わせて、無理をせずに行いましょう！

○安全に行うため、転ばない範囲で行いましょう！

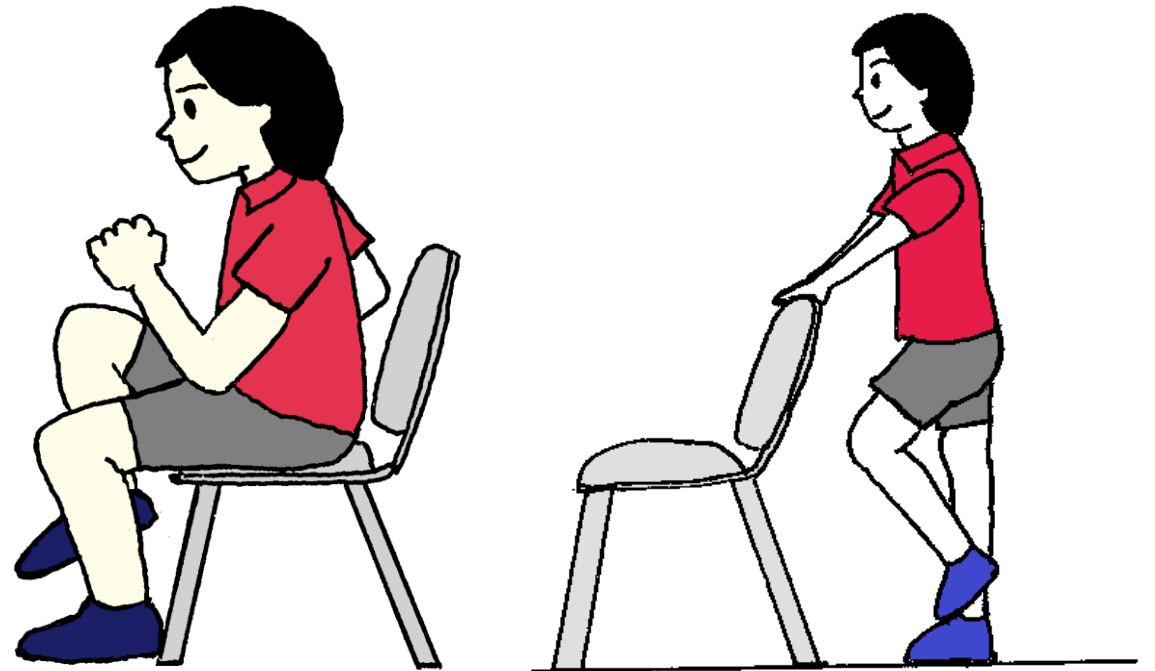
# ① 足踏み（1～3分）

★疲れにくい体を作る、持久力を高める全身運動です

・背筋を伸ばし、腕を大きく振って足をしっかりと上げましょう。

※体調に合わせて少しずつ時間を伸ばしましょう。

※立っていることが不安定な方は座って行ったり、何かにつかまって行いましょう。

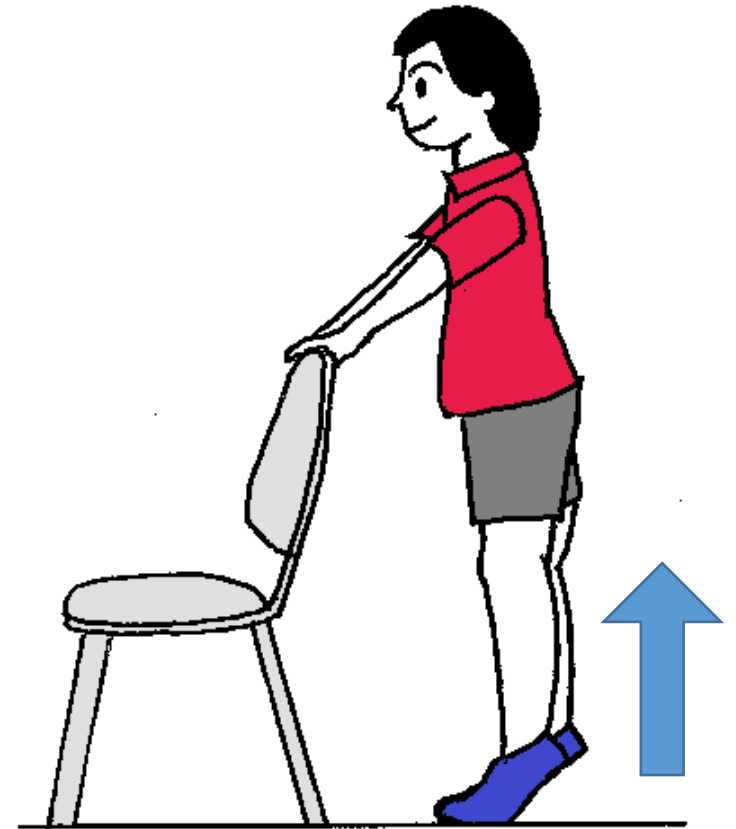


## ② かかと上げ（10回）

★ふくらはぎの筋力を高め、足の裏のバランス能力を向上する運動です

・椅子や机等に手を添えて、「1・2・3・4」で上げ、「5・6・7・8」で下ろします。

※お尻を突き出さないように背筋を伸ばし行いましょう。

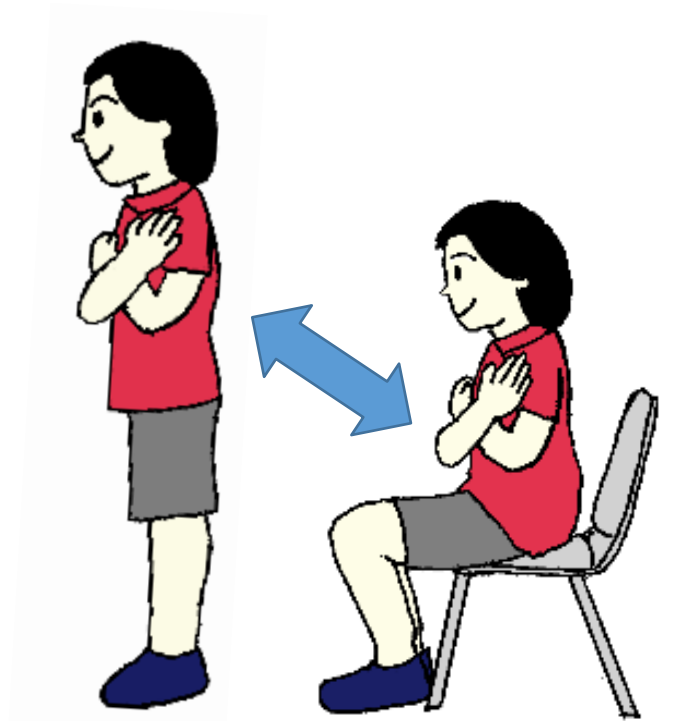


### ③ 椅子からの立ち座り（10回）

★段差の昇り降り、トイレや床からの立ち上がり動作などが楽になる運動です

- ・両足がしっかりと着くように座ります。
- ・足を肩幅程度に開き、両足を手前に引きます
- ・ゆっくりと「1・2・3・4・5・6・7・8」で立ち、「1・2・3・4・5・6・7・8」で座ります。

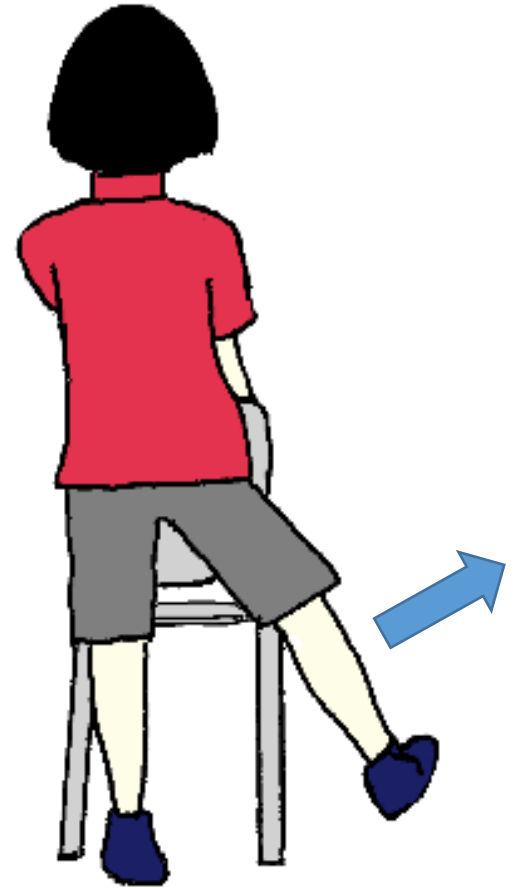
※絵のようにできない方は、膝や椅子の座面に手を着き行ってください。



## ④ 脚の横上げ運動（左右10回ずつ）

★お尻の外側の筋肉を鍛えて、  
転びにくい身体を作る運動です

- ・椅子の後ろにつかまって立ち、  
右足を横へ上げます。
  - ・「1・2・3・4」で上げ、「5・6・7・8」で下ろします。
  - ・終わったら左足も行います。
- ※つま先はまっすぐに前を向くように  
意識してください。
- ※体が横に傾き過ぎないように注意してください。



お疲れさまでした！！

