

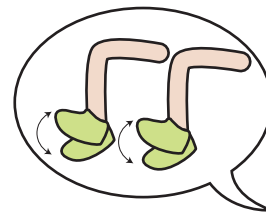
座ってできる 健康体操



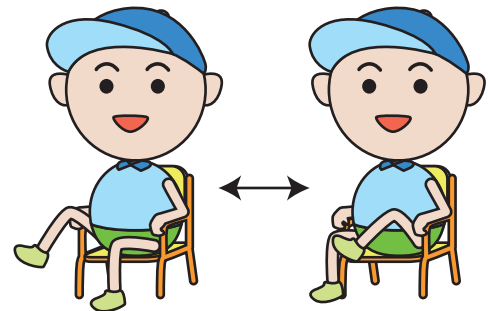
椅子に座ったまま、できる体操です。
グループでの体操や一人での体操では
転倒に注意が必要です。
座ったままなら安心してできます。
負荷をかけない筋力トレーニングと、
簡単なストレッチを紹介します。

高田中央病院 機能訓練科

踵をつけたまま、つま先を上げたり
下げたりします。30回くらい。
交互にもやりましょう。



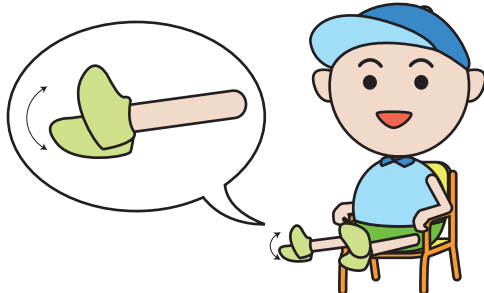
座ったままで足踏みします。
左右交互に30回。



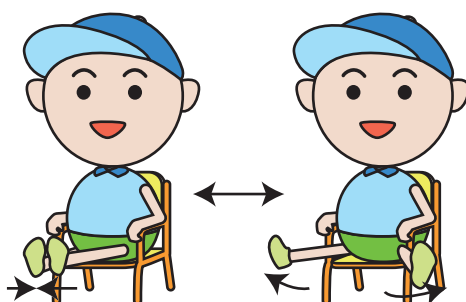
1

2

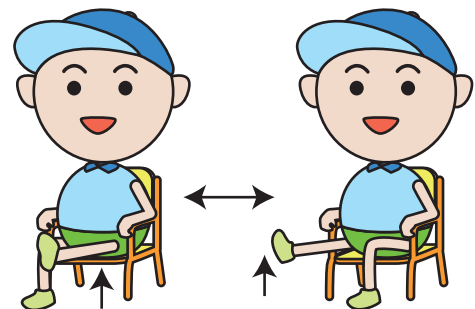
両足をまっすぐ伸ばして、持ち上げ、
つま先を上げ下げします。
左右一緒に30回、左右交互に30回。



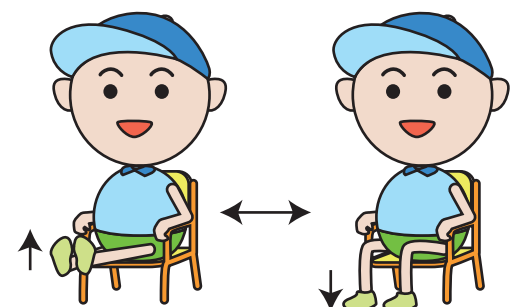
両足をまっすぐ伸ばして持ち上げたまま
開いたり閉じたりします。30回。



片足ずつ膝を伸ばして蹴り上げます。
左右交互に30回。



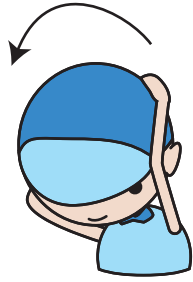
両足一緒に膝を伸ばして蹴り上げます。
30回。



3

4

両手を後ろ頭で組んで
頭を前に引っ張ります。
10秒 × 2回



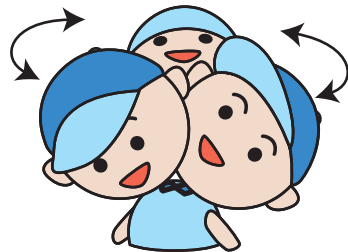
片手で頭を横に
引っ張ります。
10秒 × 2回



片手で頬を横に押し
首をねじります。
左右に10秒 × 2回

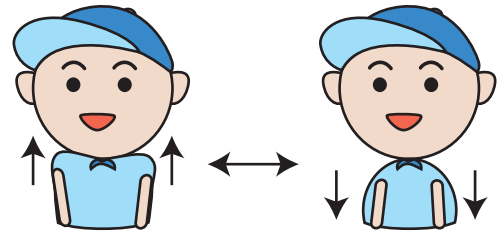


首をゆっくり回します。
3周を左右、2回ずつ。



5

両肩を上げ下げ、30回。



両肩をぐるぐる回します。



片肘を反対に引っ張り
ます。左右2回ずつ。

両手を組んでバンザイです。
背筋を伸ばして、3~4回。



そのまま横に
ストレッチ。



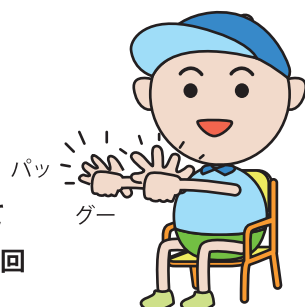
6

腰を左右にリズムカルにねじります。
両手を後ろ頭に組むか体側に置いて
20~30回。



椅子の肘受けや背もたれを
持って引っ張ります。
左右10秒 × 2回。

両手を前に出して
ゲー、パー! 30回



7

両手を後ろ頭で
組んで体を前に
倒したり起こし
たり × 10回



両肘を両膝の内側に入れ
外に足を開きながら体を
前に倒します。
10秒 × 2回。



片足を伸ばし、片手を足にそって前へ。
太ももの裏を伸ばします。同側の後は反対側へ。



左右とも
10秒 ×
2回。



8