

# 自宅でできるトレーニング

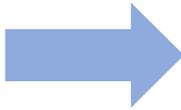
## ストレッチ編

### 【ストレッチのポイント】

- ・呼吸は止めずにゆっくりと行いましょう。
- ・痛みのない範囲で心地よく身体を伸ばしましょう。

### ①首伸ばし(左右 20 秒ずつ×2 セット)

頭上から手を反対側の耳に当て、手を上げている側の耳が肩へ近づくように引っ張ります。



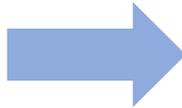
肩は床と並行を保ちます。身体が傾かないように気を付けましょう。

### ②脇のばし(左右 20 秒ずつ×2 セット)

背中側で上下から斜めに手を組み、下へ引っ張ります。



手が届かない…



タオルを持って引っ張りましょう。

腰が反らないように気を付けましょう。

### ③お尻伸ばし(左右 20 秒ずつ×2 セット)

片膝を曲げて反対側の太ももに足首をのせ、前傾姿勢を取ります。

浅く腰かけ、足首をクロスさせましょう。



足があがらない…



前傾姿勢を取る際は、バランスに注意しましょう。



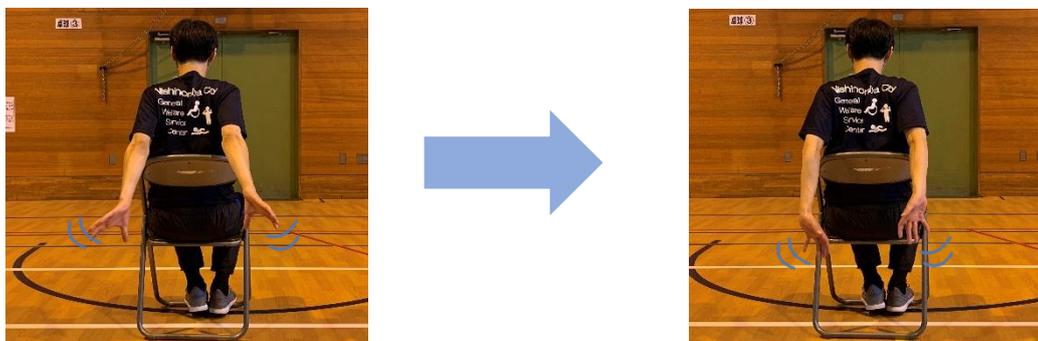
## トレーニング編

### 【トレーニングのポイント】

- ・呼吸を意識しましょう。
- ・姿勢や回数は無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みを感じる場合は運動を中止しましょう。

### ④二の腕のトレーニング(20回×2セット)

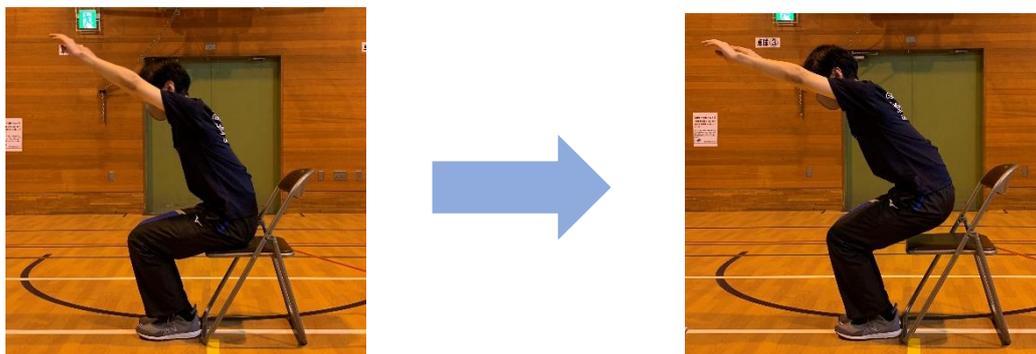
後ろに手を伸ばし、キラキラのイメージで手首を振ります。



腕は出来るだけ高い位置をキープしましょう。

### ⑤スクワット(5秒×5セット)

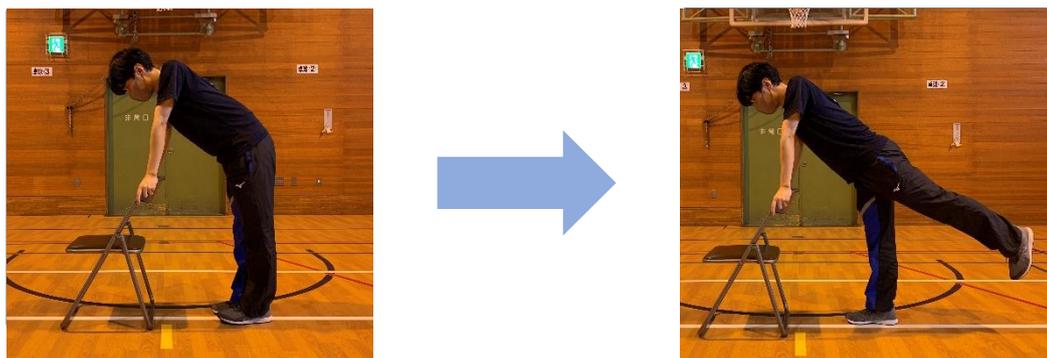
イスに浅く腰かけた状態から、腕を斜め上に伸ばし、少し腰を上げてキープします。



立ち上がる際は、バランスに注意しましょう。

### ⑤お尻のトレーニング(左右 10 回ずつ×2セット)

イスの背もたれや壁を持ち、膝を伸ばしたまま足を真後ろに蹴り上げます。



膝が曲がらないように気を付けましょう。



## 布団でストレッチ編

### 【ストレッチのポイント】

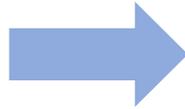
- ・呼吸は止めずにゆっくりと行いましょう。
- ・痛みのない範囲で心地よく身体を伸ばしましょう。

### ①足裏伸ばし(左右 20 秒ずつ×2 セット)

あお向けで片足を真上に上げ、もも裏を支えます。足の裏側の伸びを感じましょう。



難しい人は…



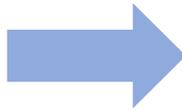
タオルを土踏  
まずに引っか  
けましょう。



冷え・むくみの防止、腰痛予防にも効果的です。

### ②両足ぱたん(左右に 20 回×2 セット)

膝を立ててあお向けに寝転がり、両足を膝を付けたまま左右へ倒します。



腰回りを  
緩ませましょう。

両膝が離れないように気を付けましょう。

### ③お尻タッチ(左右 20 回×2 セット)

うつぶせで寝転がり片足を曲げてかかとでお尻をタッチします。



骨盤に振動を  
与えて下半身  
のリラックス  
を。

お尻をタッチしたら、一度足を伸ばしましょう。



## 体幹トレーニング編

### 【トレーニングのポイント】

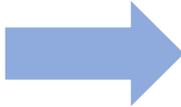
- ・呼吸を意識しましょう。
- ・姿勢や回数は無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みを感じる場合は運動を中止しましょう。

### ④四つんばいバランス(10秒×2セット)

四つんばいになり、片足を身体がまっすぐになるように上げます。



余裕のある方は



手と足は反対側を上げましょう。

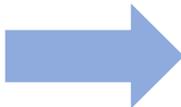
腰が反らないように注意しましょう。

### ⑤プランク(10秒×2セット)

うつぶせから肘が肩の真下に来るようにして、膝は床につけたまま上半身を起こします。



余裕のある方は



膝を伸ばしてつま先で支えましょう。

身体が一直線になるように意識しましょう。

### ⑤あお向けもも上げ(左右20回×2セット)

膝を立ててあお向けに寝転がり、片足ずつもも上げを行います。



1・2・3で上げ  
1・2・3で下ろします。

お尻や腰が浮かないように気を付けましょう。



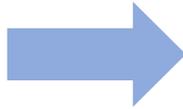
## ウォーキング編

### 【ウォーキングのポイント】

- ・まずは 10 分から自分のペースで行いましょう。
- ・歩く際は目線を前にして、腕をしっかり振りましょう。

### ①もも上げ

上半身をまっすぐにしたまま、膝を高く上げて歩きます。



両手を前に出し、手のひらに膝が当たるように歩いても OK です。

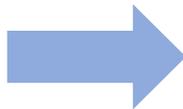
正しい姿勢で下半身・腹筋・体幹を鍛えましょう。

### ②つま先歩き→かかと歩き

つま先歩き: つま先がつかないように足をしっかり上げます。 かかと歩き: お尻が出ないように身体をまっすぐに。



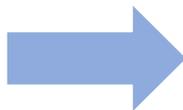
ふくらはぎやお尻の引き締めにも効果的です。



むくみの解消やつまずき防止にも効果的です。

### ③上半身ひねり

右足が前の時は右側に身体をひねり、左足が前の時は左側に身体をひねります。



横腹を鍛えて腰回りをすっきりさせましょう。



## お風呂でストレッチ編

### 【ストレッチのポイント】

- ・呼吸は止めずにゆっくりと行いましょう。
- ・痛みのない範囲で心地よく身体を伸ばしましょう。

### ④首筋のストレッチ

両手を頭の後ろに添え、腕の重みだけで頭を前に倒して首の後ろを伸ばします。



余裕のある方は



おへそを見るイメージで背中も伸ばしましょう。



### ⑤膝まわりのストレッチ

浴槽で正座になり 30 秒間キープします。



膝に痛みのある方は



正座が難しい方はつま先を立てましょう。

### ⑥お腹まわりのストレッチ

膝をくっつけた状態で体育座りをし、手はお尻の後ろへ。そのまま左右に足を倒します。



### 冬の入浴では『ヒートショック』に注意！

急激な温度変化によって血圧が急上昇、急降下して起こる現象をヒートショックと言います。最悪の場合脳梗塞や心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。ヒートショックを起こさないポイントは

☆脱衣場や浴室を暖かくしておく ☆41℃以上の熱いお湯や長湯はNG！！

☆急に湯船から立ち上がらない の3点です。安全に入浴しましょう！

日本入浴協会より