



湯つたり健康かみのやまZ1

転倒予防のために

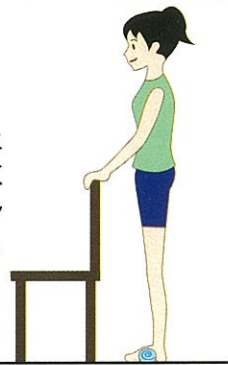
「膝痛・腰痛予防改善」 体操

③ タオルふみ

2分

土踏まずのかかと側にゴルフボール大程度に巻いたタオルを置き踏みつける。
※足ぶみしない。

扁平足の改善に効果的。
お風呂上りが効果的。



④ タオルつぶし

左右20回ずつ

イスのヘリにタオルを巻いたものを置き、足を浮かせながらタオルをつぶす。
大腿部前後を同時に強化する。



① 足ゆびジャンケン

2分

かかとだけ着けて足指のグー、チョキ、パー
くつ下をはいてするとより運動になるよ。



② タオルひき左右

2回ずつ

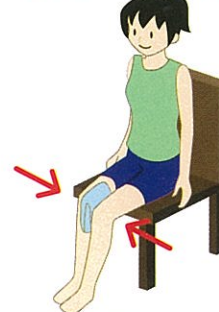
足指だけでタオルをたぐりよせる。
タオルひきで左右差を感じる人は、膝痛予防のため、心がけてみましょう。



⑤ タオルつぶし

20回

ただただタオルを両膝ではさみ押しつける。
大腿部の内側を強化する。



⑥ 足首曲げのばし

左右10回ずつ

イスに深く座り膝を伸ばして足首の曲げのばし。伸ばした足は水平よりやや下げても良い。



⑦ おしりを交互に うかせる

10秒10回

おしりを交互に浮かせて手でバランスをとる。※長イスで行うと安全。
姿勢を整える。背筋の左右をきたえる。



⑧ おなかをへこます

10秒5回

背もたれにつけない。呼吸は自然にしながらおなかをへこませる。
深層筋の強化 腰痛予防。



⑨ 上体ひねり

交互10回ずつ

手を胸に密着させて目線も一緒に息を吐きながらからだをひねる。
腹筋・背筋の強化。



⑩ 膝サラ上下ずらし

2分ずつ

床に膝を伸ばして座り膝サラを上下に動かす。ずらしたら3秒止める※横にはずらさない。
膝の動きを良くして転倒防止。

