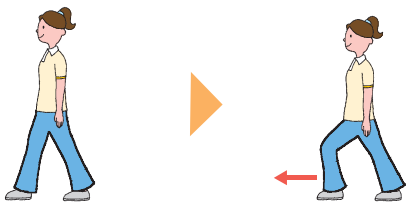


# 6

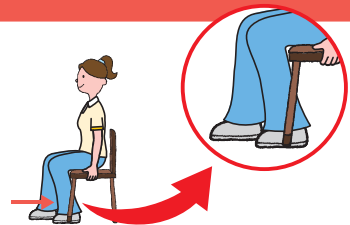
## アキレス<sup>けん</sup>腱のストレッチ



**ポイント** かかとが浮かないようにしましょう

- 「1」で右足を1歩前に出し、「2、3、4」で右膝を曲げ重心をうつし、左足のアキレス腱を伸ばします
- 「5、6、7、8」で右足を元に戻します
- 左右2回ずつ行います

座って行う場合



**ポイント** かかとが浮かないようにしましょう

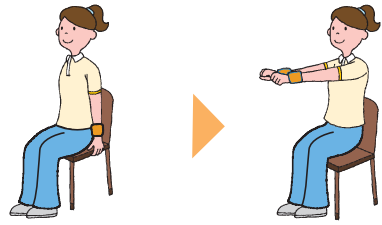
- 「1、2、3、4」でかかとをひきます
- 「5、6、7、8」で戻します
- 左右2回ずつ行います

## 筋力向上体操

おもりをつけて行うと効果的です

# 7

## 腕を前にあげる運動

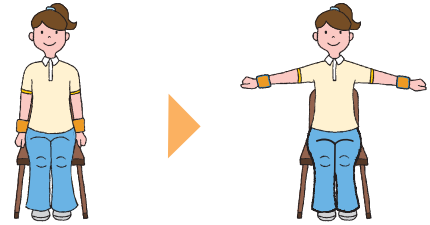


**ポイント** 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

- 「1、2、3、4」で腕を前にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

# 8

## 腕を横にあげる運動



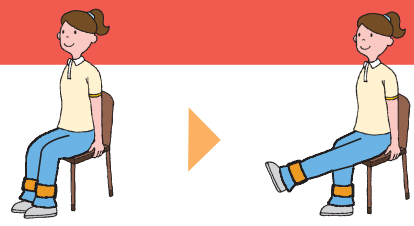
**ポイント** 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

- 「1、2、3、4」で腕を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

# 9

## 膝伸ばし運動

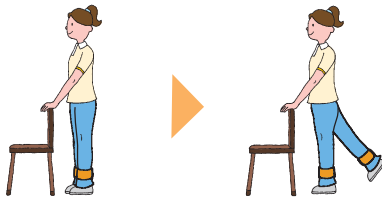
- 「1、2、3、4」でゆっくり膝を伸ばします
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います



**ポイント** つま先をあげると効果的です

# 10

## 足の後ろあげ運動

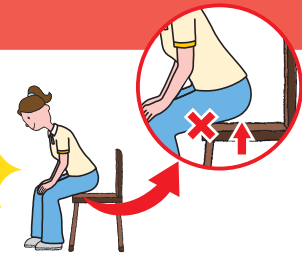


**ポイント** 体が前に倒れないように、しっかり起こしておきます

- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を後ろにひきます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

座って行う場合

前方への転倒注意



**ポイント** 太ももの一部はイスに付けたままお尻を浮かしましょう

- 「1、2、3、4」でおじぎをしながらお尻を浮かします
- 「5、6、7、8」で戻します
- 左右4回ずつ2セット行います