

# こんだだけ体操 まずは、こんだだけ。そんな体操です。

真庭市  
地域包括支援  
センター  
製  
謹

「どんな運動をしたらいんだろう？」そんな時はコレ！無理なく取り組んでみましょう！  
\*痛みを我慢して動かすより、できる範囲で動かす方が効果的です。

## ①つま先立ち 回数：10～20回

ねらい：ふくらはぎの筋力向上・転倒予防

### 運動のポイント

天井に向かって伸びるように、つま先立ちになります



### 動きのコツ!

足の親指の付け根で支えながら、動くようにすると効果的!



## ②もも上げ 回数：片足10～20回ずつ

ねらい：股関節周囲の筋力向上、バランス練習

### 運動のポイント

片足を後ろに一步引いたところから、足を持ち上げるように、もも上げをします



### 動きのコツ!

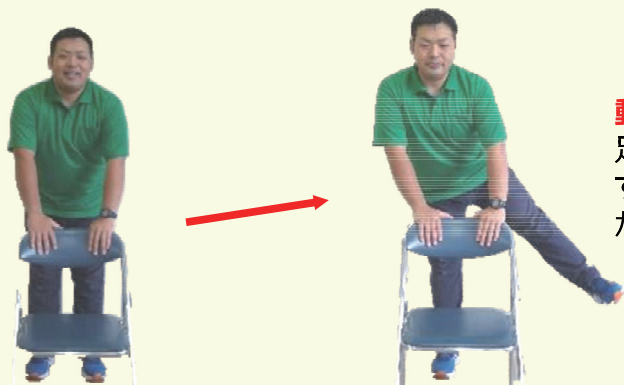
反対の足は伸ばして、引いた足だけを動かします

## ③足横上げ 回数：片足10～20回ずつ

ねらい：お尻周りの筋力向上、膝痛予防

### 運動のポイント

つま先を正面に向けて、真横に足を上げます



### 動きのコツ!

足は前や後ろに上げず、真横に上げるのが効果的です

## ④スクワット 回数：10～20回

ねらい：足や体の大きな筋肉の筋力向上、転倒予防

### 運動のポイント

イスや手すりなどにつかまり、股関節→膝関節の順番に曲げて、お尻を降ろしていきます。



### 動きのコツ!

股関節を曲げて、お尻を真下におろすように動くのがコツです。

### 注意!

この姿勢は、膝を先に曲げるとなります。膝によくないので、ご注意ください。

