

## となみ元気体操④ 歩ける脚づくり編

### ★良い姿勢で体操しましょう★

体操の間は胸の位置を高く保ち、お腹を凹ませたまま動きましょう。

(つらい方はいすに深く腰掛け、背もたれに背中・腰をつけて体を伸ばしましょう。)

姿勢を正して体操すると、「お腹・背中・内もも」の筋肉を鍛えることができます。



今回は  
下半身の筋肉や関節  
を動かして、歩きやす  
い体を作ります。



### 【 ①膝と足首の曲げ伸ばし … 左右5回ずつを2セット 】



足首を曲げ、1、2、3、4で膝を伸ばします。足首を伸ばしてから、5、6、7、8で膝を曲げます。

#### ●体操のポイント

お腹と背中に力を入れて座ります。足を持ち上げすぎず、斜め下に向けかかとを押し出します。余裕のある方は足を椅子の下まで引き込み、ももの裏に力を入れましょう。

### 【 ②もも上げ … 10回を1セット 】



座面を掴み、背中を伸ばしたまま、体を少し前に倒します。左右交互に、1、2で膝を持ち上げ、3、4で下ろします。

#### ●ポイント

膝を持ち上げた時に、もものつけ根と下腹をぎゅっと締めましょう。

### 【 ③深呼吸 … 2回 】



鼻から息を吸って胸を広げ、たくさん空気を取り込みます。口から細く長く息を吐き出します。

こわばった筋肉や関節をほぐすには、合間の時間に、こまめに体操することが大切です。  
体操の詳しいやり方を知りたい方は 庄川健康プラザ 82-5320までお願いします。