

運動中は呼吸は止めないように気をつけて下さい。  
無理はせず、痛みがでるものは行わないで下さい。  
体調などの心配がある方は、かかりつけの医師もしくは当施設へご相談ください。

#### 4. 立位四股回旋ストレッチ



左右  
5回ずつ

足を大きく開いて立ちます。両手を膝上につき、真っ直ぐ腰を下げます。両肘は曲げないように、上体を支えます。両肘を曲げないように、肩を入れて体幹を回旋します。頭を動かさないように左右に回旋させます。

#### 5. スクワット トレーニング



10~20回

足を肩幅か少し広いくらいで立ちます。  
曲げた膝をつま先よりも前に出ないようにします。  
つま先と膝は同じ向きにします。  
曲げすぎるとキツくなりますので調整して下さい。

#### 6. つかまりカーフレイズ トレーニング



10~20回

足をこぶし1つ分ほど開いて立ちます。  
壁やイスの背もたれなどにつかまります。

ゆっくりかかとを上げゆっくり下ろします。  
真上に伸びるイメージで行います。

