

第1の運動 腕を前に上げる運動

効果：物を持ち上げるのが楽になる

- ①背筋を伸ばし座る。
- ②両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- ③親指が天井を向くようにして、4秒かけて肩の高さまで上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。



第2の運動 腕を横に上げる運動

効果：ベッドからの起き上がりが楽になる

- ①背筋を伸ばし座る。
- ②両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- ③手のひらが床を向くようにして、4秒かけて肩の高さまで上げ4秒かけてゆっくりと下ろす。



第3の運動 スクワットとつま先上げ運動

効果：椅子からの立ち上がりが楽になる

- ①両腕を前方に4秒かけて挙げながら、同時に腰を落とす
- ②両腕を4秒かけて下りしながら、同時に腰を上げる
- ③右足のつま先を2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。
- ④左足のつま先を2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。



第4の運動 スクワットとかかと上げ運動

効果：歩きやすくなる・つまずきを防止

- ①両腕を前方に4秒かけて挙げながら、同時に腰を落とす
- ②両腕を4秒かけて下りしながら、同時に腰を上げる
- ③両足のかかとを同時に2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。2回繰り返す。



第5の運動 足の踏み出し運動

効果：バランスよく歩くことができる

- ①両腕を前方に上げながら、半歩前に踏み出す。
- ②半歩踏み出し、両足にバランスよく体重をかけ、腰を落とす。
- ③腰を上げ、半歩踏み出した足を後ろに引く。
- ④左右交互に4秒かけて踏み出し、4秒かけて元の位置に戻す。4秒かけてゆっくりと下ろす。



第6の運動 四股踏み運動

効果：段差の昇り降りが楽になる

- ①右足を持ち上げ、右側へ踏み出し、腰を落とす。
- ②腰を上げながら左足を右側へ移動させ、足をそろえる。
- ③左足を持ち上げ、左側へ踏み出し、腰を落とす。
- ④左右交互に8秒かけて四股踏みを行う。

