

準備

補助の人がおさえるか、壁際に椅子を置き、椅子が倒れないようにしましょう！

7 筋力運動 椅子座り立ち 15回



1 椅子に座って足ぶみ【中・中・外・外】を10回

4	2	1	3
---	---	---	---

2

筋力運動 ひざ伸ばし 右左10回ずつ



座ってできる

ロコモ予防体操

今日の体調はどうですか？
無理をしないように、体調に合わせて
元気に楽しく行いましょう♪

3

筋力運動 円を描く 右左：内回し・外回し5回ずつ



5

筋力運動 ①かかと上げ②つま先上げ



6

椅子に座って足ぶみ【中・中・外・外】【外・外・中・中】を10回

4	2	1	3
2	4	3	1

4

椅子に座って足ぶみ【外・外・中・中】を10回

2	4	3	1
---	---	---	---

準備

補助の人がおさえるか、壁際に椅子を置き、椅子が倒れないようにしましょう！

7 筋力運動 椅子座り立ち 15回



体をやや前傾させて・・・
足は肩幅くらいに
椅子に浅く座ります。

- ★ポイント★
- ◎足を肩幅に開き、椅子に浅く座る
 - ◎胸の前で手を交差する
 - ◎2秒で、ゆっくり立ち上がる
 - ◎2秒で、ゆっくり腰を下ろす
 - ◎余裕があれば椅子にお尻が少し触れたら立ち上がる

1

椅子に座って足ぶみ【中・中・外・外】を10回

4	2	1	3
---	---	---	---

- ★ポイント★
- ◎椅子に浅めに座って背筋を伸ばす 背もたれには寄りかからない！
 - ◎ひざは、できるだけ高くあげる
 - ◎股関節を大きく広げる
 - ◎腕は、体調に合わせて前後に大きく振る

腰掛けるようにお尻を後ろに引き

座ってできる 口コモ予防体操

今日の体調はどうですか？
無理をしないように、体調に合わせて
元気に楽しく行いましょう♪

5

筋力運動 ①かかと上げ②つま先上げ

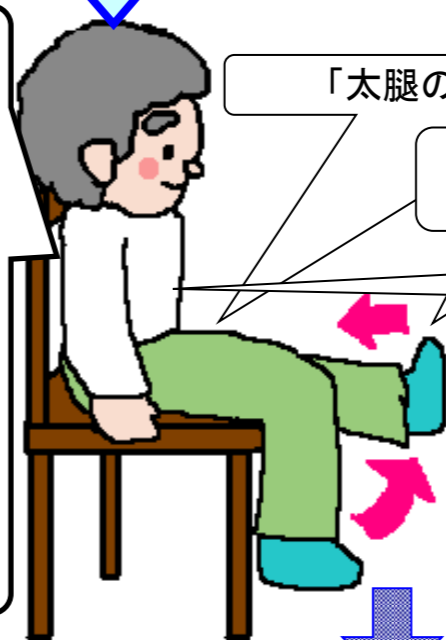


浅めに座って背筋を伸ばす
「ふくらはぎ」が、硬くなっていますか？
①かかとを持ち上げて、つま先立ちと同じ状態
②かかとをつけてつま先を上げ下ろし

- ★ポイント★
- ◎ひざが直角の状態に浅く座る
 - ◎2秒で、ゆっくりかかとを上げる
 - ◎2秒で、ゆっくりかかとを下ろす

2

筋力運動 ひざ伸ばし 右左10回ずつ



浅めに座って背筋を伸ばす！
「太腿の前」が、硬くなっていますか？
「つま先」を、天井へ向けてみましょう！
お腹にも力を入れて！

- ★ポイント★
- ◎膝を曲げ、足を少し持ち上げる 高く上げなくてオッケー
 - ◎2秒で、ひざをゆっくり伸ばす
 - ◎2秒で、ひざをゆっくり曲げる

3

筋力運動 円を描く 右左：内回し・外回し5回ずつ



浅めに座って背筋を伸ばす
「太腿の前」が、硬くなっていますか？
「つま先」を、天井へ向けてみましょう！
お腹にも力を入れて！

- ★ポイント★
- ◎ひざを伸ばす
 - ◎かかとで小さく円を描く 足の裏でガラス拭きをする要領で！

4

椅子に座って足ぶみ【外・外・中・中】を10回

2	4	3	1
---	---	---	---

- ★ポイント★
- ◎椅子に浅めに座って背筋を伸ばす 背もたれには寄りかからない！
 - ◎ひざは、できるだけ高くあげる
 - ◎股関節を大きく広げる

6

椅子に座って足ぶみ【中・中・外・外】【外・外・中・中】を10回

4	2	1	3
2	4	3	1

- ★ポイント★
- ◎椅子に浅めに座って背筋を伸ばす 背もたれには寄りかからない！
 - ◎ひざは、できるだけ高くあげる
 - ◎股関節を大きく広げる