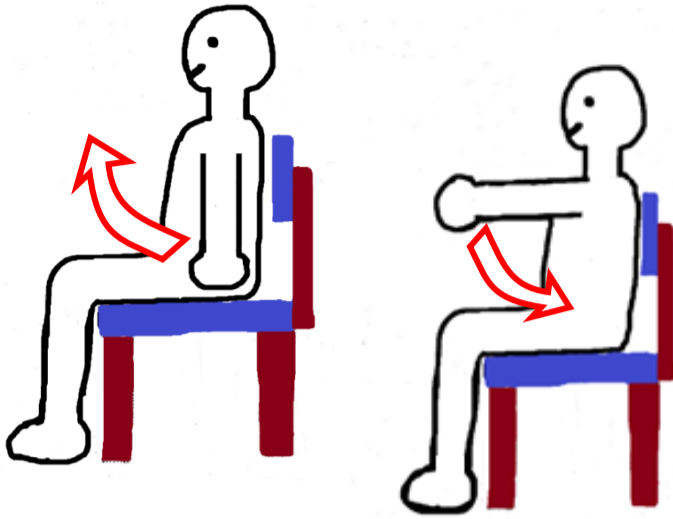


10分

# < 上半身・下半身の体操 >

- 朝と夜に1日2回
- 1～6の体操を10回×2セットずつ
- ゆっくりとした動作で行ないましょう！  
例) 4秒で腕を上げて、4秒で下ろす。

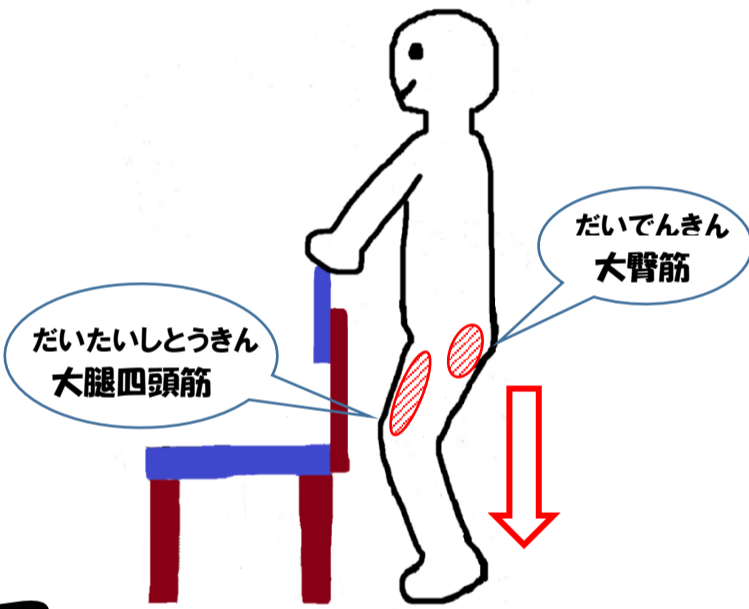
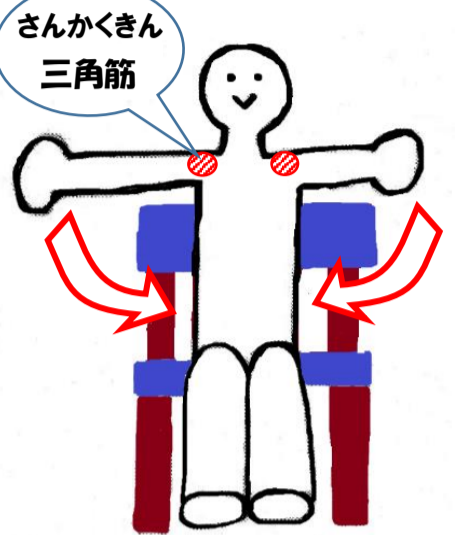


**1.** 腕をまっすぐ伸ばして、  
身体の前へ(肩の高さまで)  
持ち上げる。

着替えなどを行う際に  
必要となる、  
肩の前方と側方にある筋肉を  
鍛えられます！

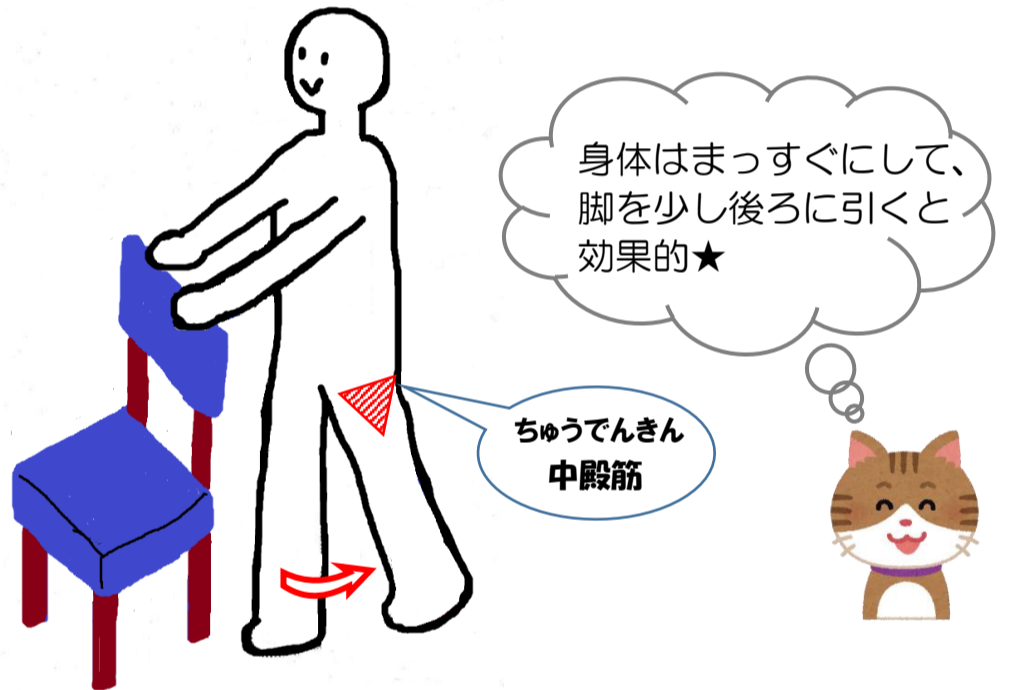


**2.** 腕をまっすぐ伸ばして、  
身体の外へ(肩の高さまで)  
持ち上げる。



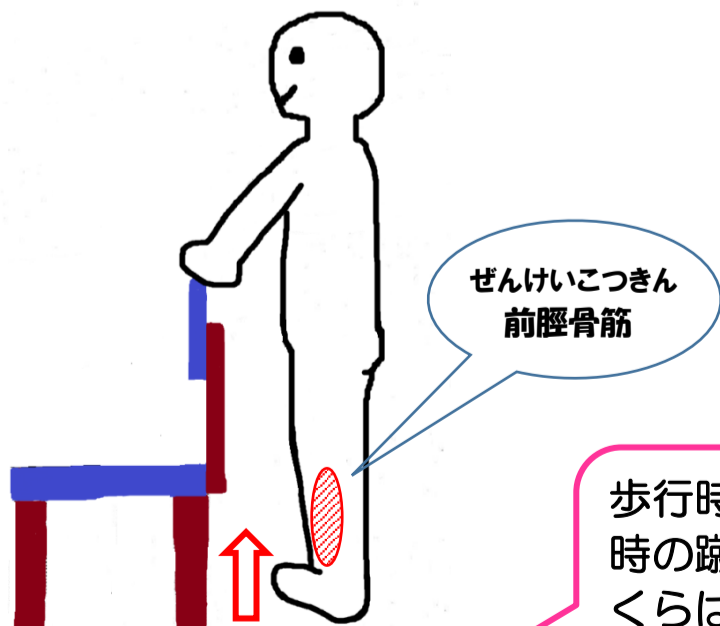
**3.** 足は肩幅に開き、腰を落とす。  
(つま先が膝で隠れるくらいに膝を曲げる)

お尻と太ももの前の筋肉を鍛えられます！  
歩行時の膝折れ防止に特に効果的！



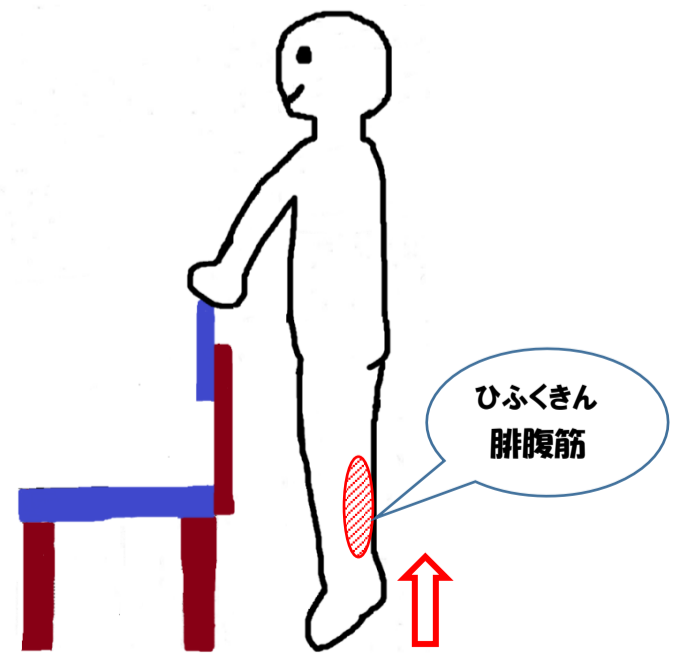
**4** つま先は前方に向けたまま足を横に開く。

脚の付け根の横にある筋肉を鍛えられます！  
歩行時の左右へのふらつき予防に効果的！



**5.** 両足のつま先を上げる。

歩行時の躓き防止や歩く  
時の蹴り出しに必要なふ  
くらはぎと膝下にある筋  
肉を鍛えられます！



**6.** 両足のかかとを上げる。