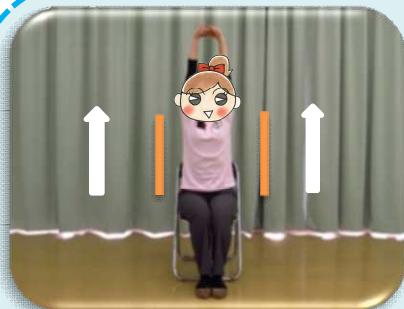


# 自宅で簡単！お手軽運動

『ながら運動』でこまめにからだを動かしましょう。  
身体をほぐして動きやすくするストレッチ・歩く力を落とさない筋トレ  
おすすめメニューを紹介します。



両手をまっすぐ上に伸ばす



腰を左右にひねる



つま先上げ下ろし

- ①呼吸は止めずにゆっくり大きく。
- ②反動をつけずに、気持ちよく感じるあたりで10秒程度止めましょう。
- ③線で示した部分（肩や背中・腰回り・ふくらはぎ）が伸びているか意識してみましょう。

## ストレッチでリラックス

## 立ち座りで簡単スクワット



イスに浅く座り、両足を肩幅に開く

1、2、3、4と数えながら立ち、  
1、2、3、4と数えながら座る。

- ①つま先より前に膝が出ていないか確認してみましょう。
- ②つま先と膝が同じ方向に向いているか確認してみましょう。
- ③「お辞儀をして立ち、お辞儀をして座る」を意識しましょう。
- ④体力に合わせて、1セット10回を目安におこないましょう。