

# おうち de 健康体操!

足腰を強化し、股関節の可動域を広げることで、つまずきやケガの予防をしましょう!  
※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。  
散歩など外での適度な運動も大切です。

## 1 かかと上げ

背筋を伸ばし、テーブルなどに手を置きまっすぐ立ちます。第二の心臓と言われるふくらはぎを意識してかかとを上げ、基礎代謝を高めましょう。



## 2 ハーフスクワット

足を肩幅に開いて立ち、膝の角度が90度くらいになるまで腰を落とします。膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。



## 3 腕立て伏せ

安定したテーブルなどに肩幅より広めに両手をつき、腕立て伏せをします。通常の腕立て伏せより負荷が軽くなるため、無理せず行うことができます。



## 4 ふくらはぎ伸ばし

直立の姿勢から右足を後ろに引き、かかとを床につけます。左膝を軽く曲げ、右ふくらはぎが伸びていることを意識しましょう。反対側も同様に。



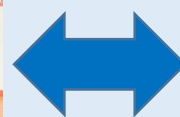
## 5 肩と裏太もも伸ばし

足を肩幅に開き、テーブル等につかまります。背中と太ももの裏が伸びるまで、徐々に上半身を倒しながら足を後ろに下げていきます。



## 6 股関節のほぐし（膝を伸ばして）

テーブル等につかまり、膝を伸ばしたまま足を前後に蹴り出します。



## 7 股関節のほぐし（膝を曲げて）

テーブル等につかまり、膝を曲げた状態で足を前後に蹴り出します。



## 8 股関節のほぐし（内回し・外回し）

左手を腰にあて、左膝を前に上げ、体の横、後ろへと順に回します。このとき、なるべく動きを大きくし、膝をできるだけ体から遠くで動かすイメージで行います。反対側も同様に行います。

