

お部屋でイス体操

～ 毎日5秒！イス体操で、下肢の筋力を維持 ～



ポンプ体操

つま先をグッと上に
上にあげます。
ふくらはぎの筋肉の
伸びを感じましょう。



膝ぎゅー体操

膝の間に両手をはさみます。
手を膝で押しつぶすように
内側に力を入れていきます。



くっつき体操

肘と膝をくっ付けるように
膝を上にあげていきます。



まるた体操

膝から先をピーンと
なるべく一直線に伸ばします。
太ももが固くなっているか
確認しながら行いましょう。



自力体操①

すねとふくらはぎで
力比べをしていきます。
力を入れる時は息を
止めないように注意しましょう。



自力体操②

膝と手で力比べを
していきます。
力を入れる時は息を
止めないように注意しましょう。



中川区介護保険関連事業者連絡会