やってみよう！イスに座りながらできる体操

●１日２～３セット、週３日以上行うことを目指しましょう。
●痛みを感じない範囲で、ゆっくり行いましょう。
●イスが動いてしまわないよう、<u>重くて丈夫なイス</u>で安全に行いましょう。

① 足の裏側のばし

❶ イスに浅く腰かけ片足を伸ばす。
❷ 伸ばした足の付け根に両手を添える。
❸ 背中を伸ばしたまま腰からゆっくり前に倒す。

② つまさきとかかとのシーソー運動

❶ イスに浅く腰かけかかとを床につける
❷ つまさきをあげて５秒静止。つづけて、かかとを上げて５秒静止。４～８回繰り返し行う。

③ 片足上げ・ひざ伸ばし

❶ イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす。
❷ 片足をゆっくり上げ、ひざを伸ばす。
❸ ５秒静止しゆっくり戻す。
❹ 片足４～８回行いましょう。

④ ねじりの運動

手のひらは上／指先をみましょう

❶ イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす。
❷ 片手を肩の高さで伸ばし、もう一方をひざに当てる。
❸ ゆっくりと後方に手を回す。
❹ ５秒静止して、もどす。

【お問い合わせ】新型コロナウイルス感染症対策本部　電話：６５－１０１０