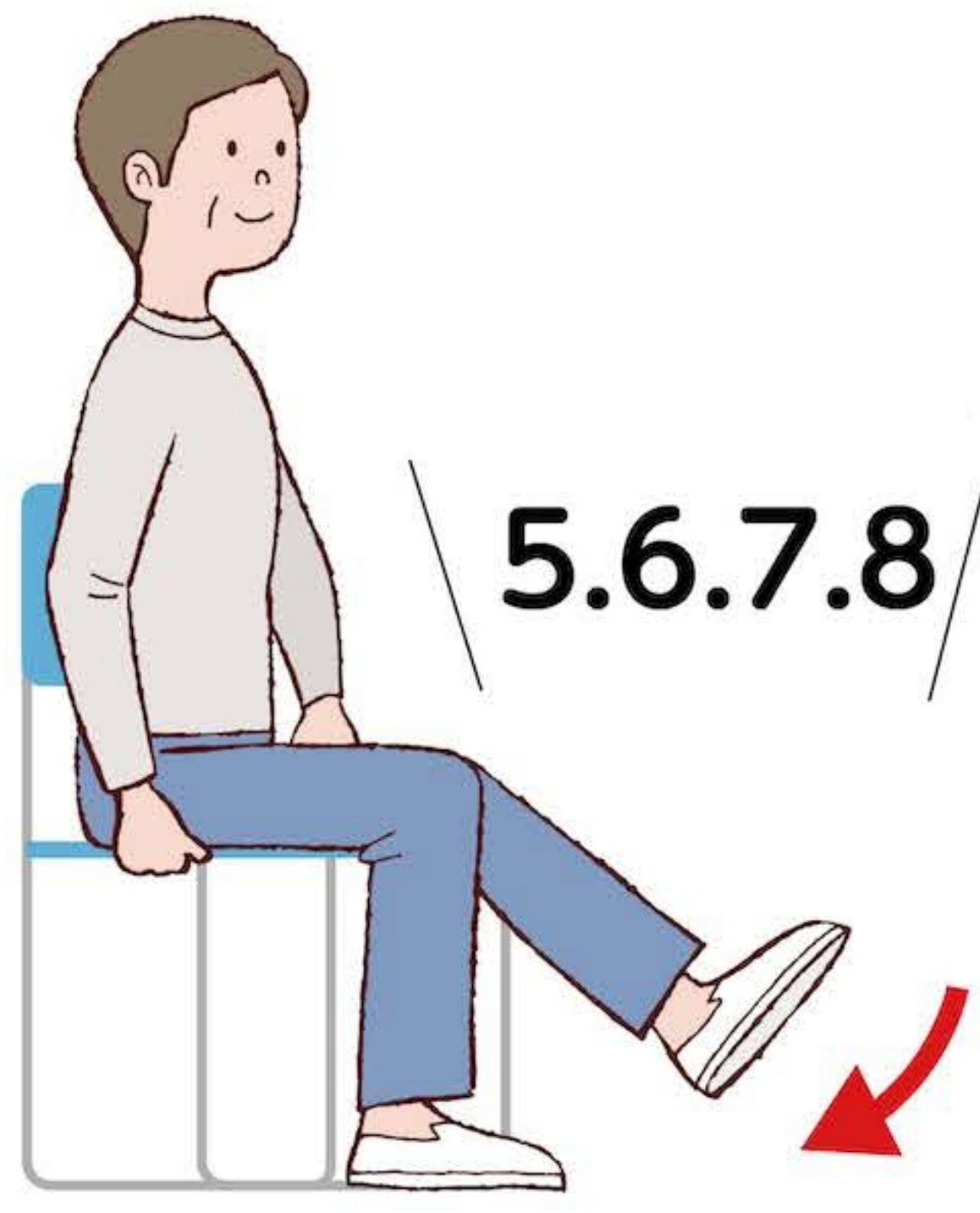


## 筋力運動③ 「膝を伸ばす運動」

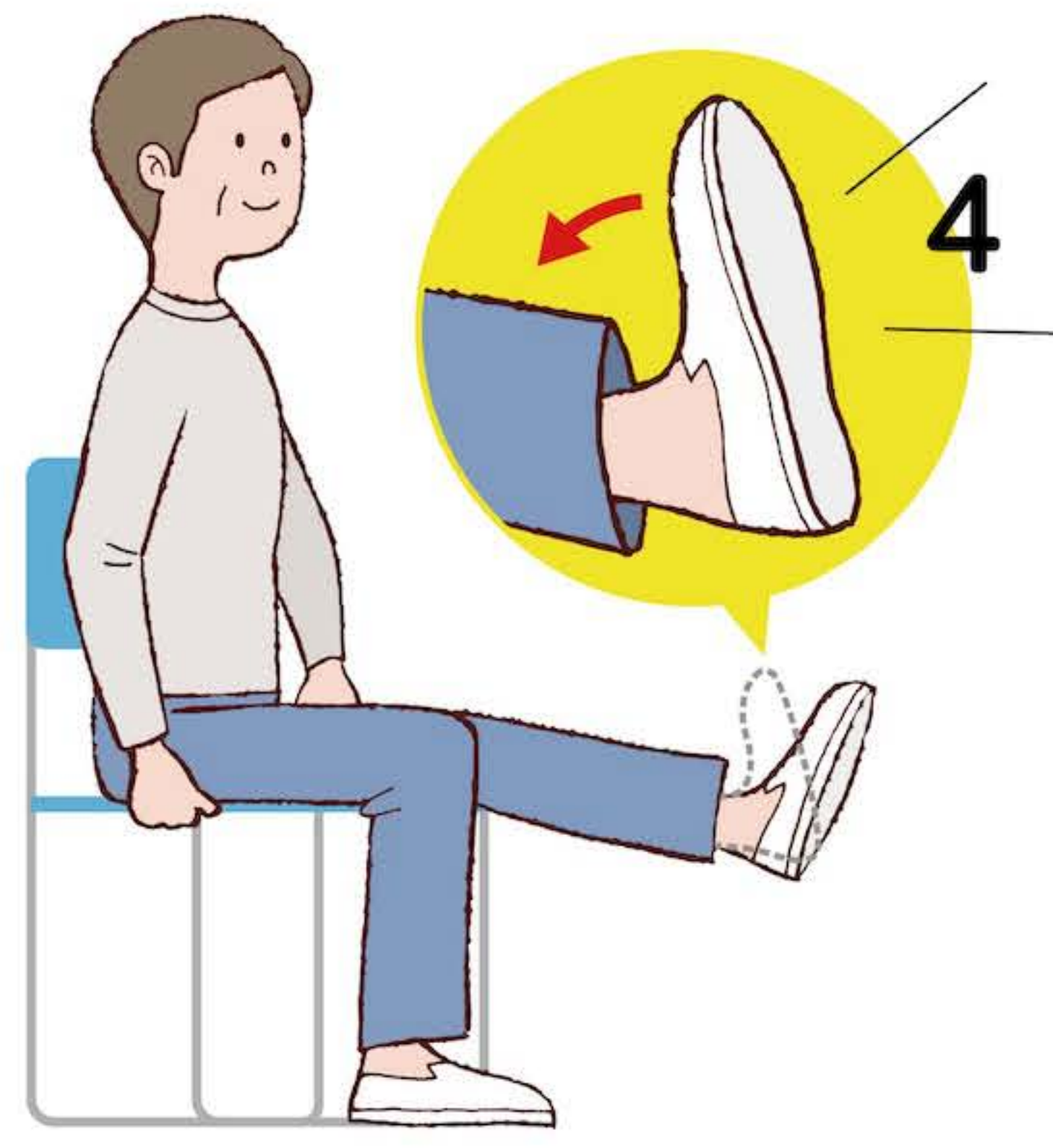
**効果** 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

**POINT**

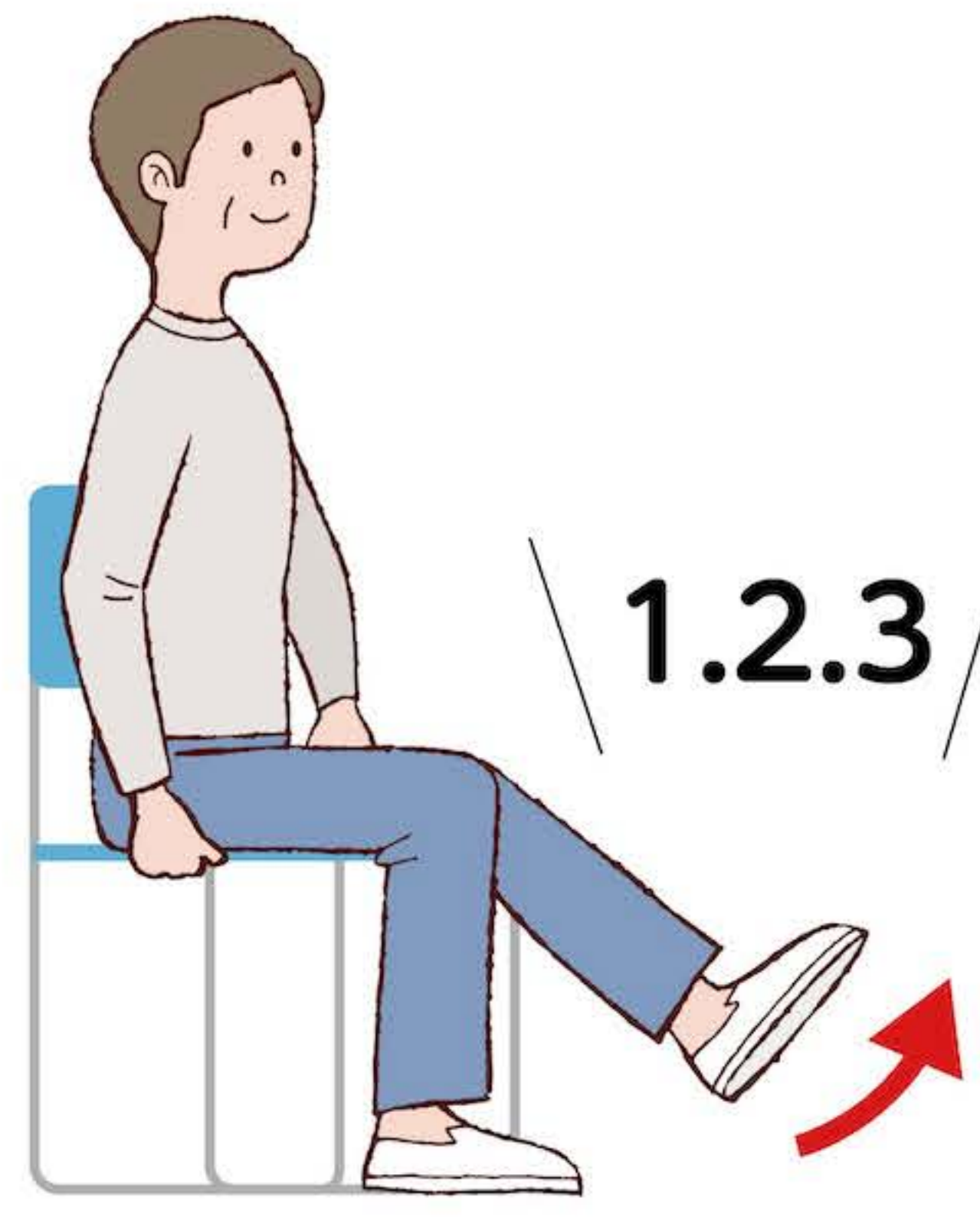
座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



③つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします  
※反対の足も同様に行います



②膝が伸びたら、つま先を手前に向けます



①片足をゆっくり上げます

## 筋力運動④ 「足の横上げ運動」

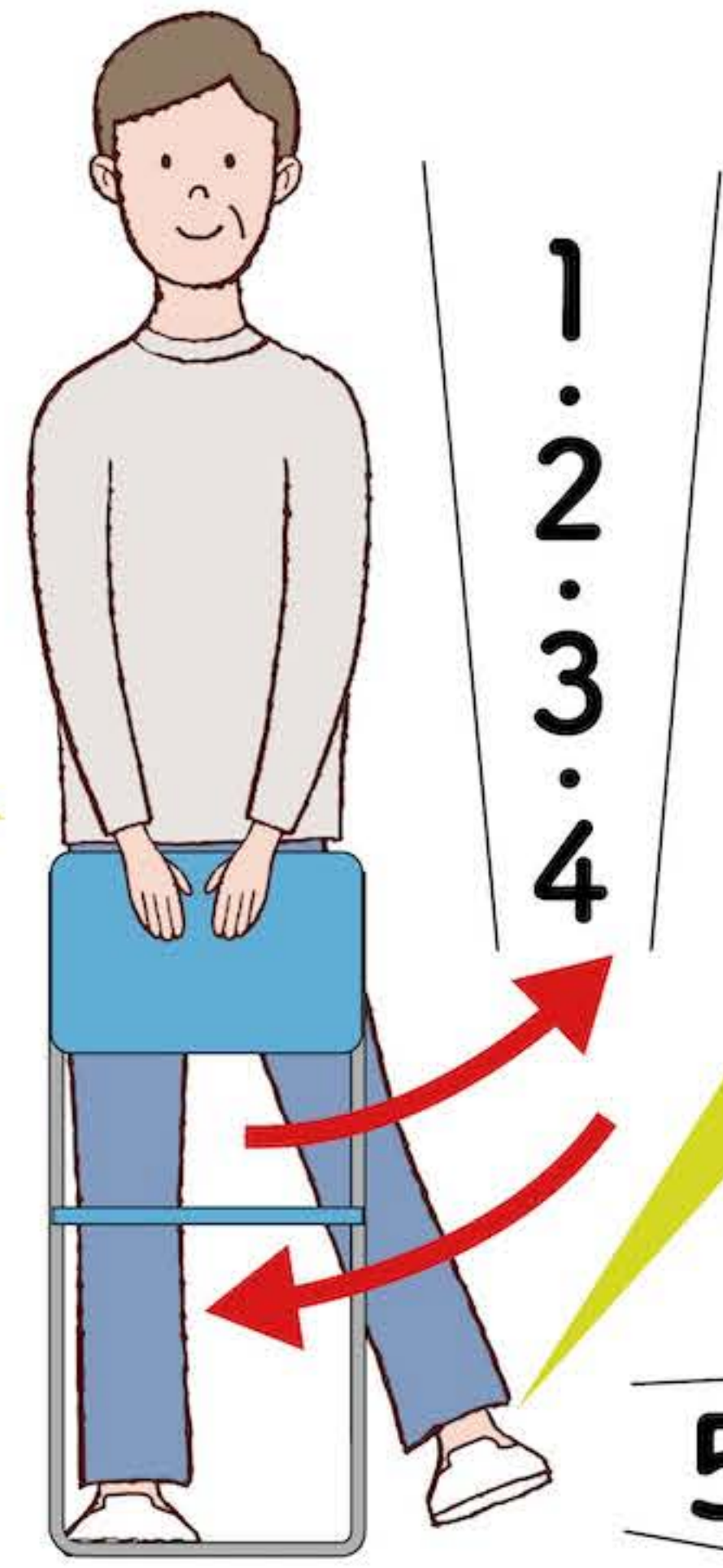
**効果** お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。

〈座って行う場合〉



片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

**POINT**  
体が横に傾かないようにしましょう



**POINT**  
つま先が前を向くようにしましょう

②そのまま片足をゆっくり下ろします  
※反対の足も同様に行います

①椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます

## 整理体操

### 「ふくらはぎのストレッチ」



②ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう  
※反対の足も同様に行います



①椅子に浅く座り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます

### ⚠ 運動時の注意事項

- ①体調がすぐれないときや、運動中関節に痛みがあるときなどは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ②立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③「1.2.3.4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤体操の前後には、水分補給を行いましょう。

いきいき百歳体操くまもと県バージョンは、高知市の「いきいき百歳体操」を基に、住民や地域包括支援センターなどの協力で作成されました。準備体操、筋力運動、整理体操があり、自宅でも無理なくできるゆっくりした体操です。週1〜2回行って、気分もリフレッシュしてください！