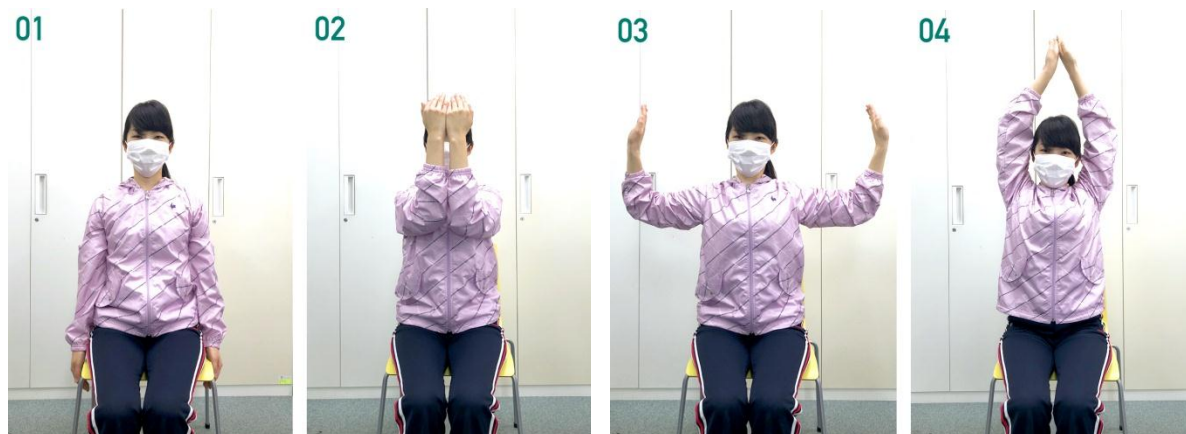


## 座ったままでできる運動

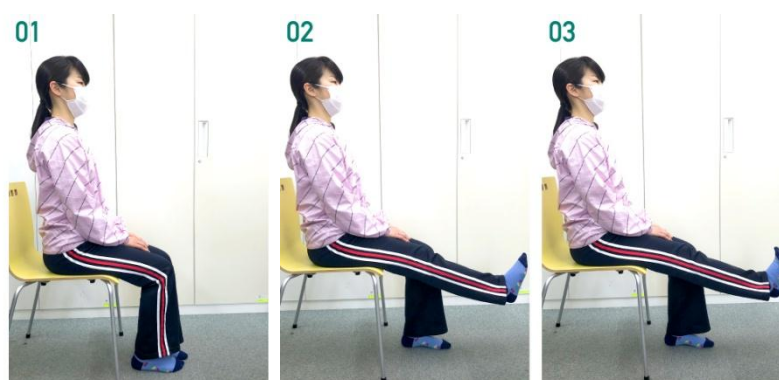
今回は、立ったり歩いたり不安のある方でも取り組みやすい、座ったままでできる運動を紹介します。どちらの運動も、ゆったりと呼吸をしながら行いましょう。

### 〔肩や背中の中の運動〕 肩こりの軽減におすすめです



- 1.両手を顔の前に持ってきましょう。
- 2.肘の高さはそのまま、両方の肩甲骨を引き寄せながら左右に腕を開きましょう。  
(手のひらは外側に向け、肘が下がらないように注意しましょう)
- 3.腕を上にあげて手の甲を合わせましょう。肩が痛む場合は上がるのところまで構いません。  
10回を目安に繰り返しましょう。

### 〔膝から足を伸ばす運動〕 足の筋力維持におすすめです



- 1.太ももの全面の筋肉を意識しながらゆっくりと(1秒程度で)片足を上げましょう。
- 2.余裕がある方は、足を上げたまま足首を自分のほうに向けて曲げると、ふくらはぎのストレッチになります。  
両足とも10回ずつを目安に繰り返しましょう。

リガクラブ(理学療法士協会)HP より抜粋