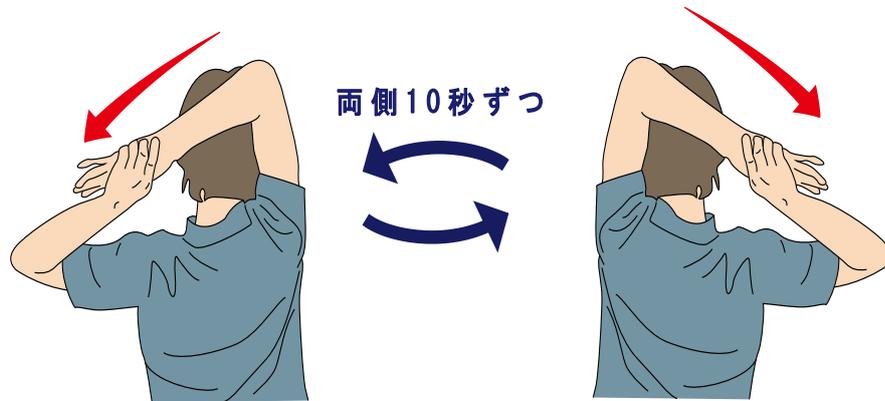


**自主トレーニング
(座るバージョン)**

肩関節の柔軟運動（左右5回ずつ）



【注意事項】

柔軟体操はゆっくり行いましょう。

肩に痛みがある方は、無理のない範囲で行ってください。

手首のストレッチ（左右5回ずつ）



肘をしっかり伸ばして、反対側の手で手首を手前に曲げます

【注意事項】

肩や肘に痛みがある方は、無理のない範囲で行ってください。

股関節回し運動



【注意事項】

股関節に痛みがある方は、無理せずに行ってください。

足を挙げるのがつらい場合は、手で持って助けてあげても大丈夫です。

アキレス腱ストレッチ（左右5回ずつ）



【注意事項】

つま先に手が届かなくてもふくらはぎや太ももの裏が伸びていれば

大丈夫です。

体幹回旋運動（左右5回ずつ）

5秒保持
左右両側



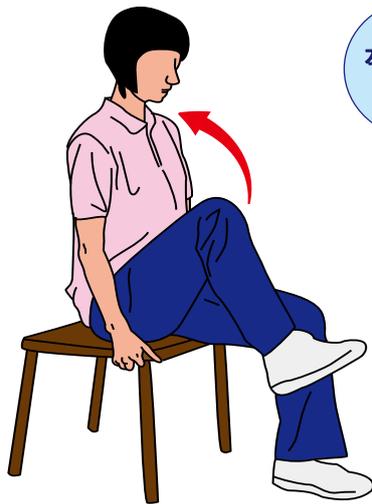
- ・ 反対側の手を膝の外側に当てます
- ・ 胸をしっかり後に向けていきます

【注意事項】

腰に痛みがある方は捻り過ぎないように注意して下さい。

もも上げ運動（2セット）

左右交互に
10回ずつ



- ・ しっかりと胸に引き付けます
- ・ 背中が後ろにのけ反らないように

【注意事項】

姿勢はなるべく、真っすぐにすることを意識しましょう。

膝伸展運動



膝を伸ばしきったところでとめます

【注意事項】

姿勢はなるべく、真っすぐにすることを意識しましょう。

太ももが浮かないように膝を伸ばしましょう。

つま先上げ運動（2セット）



つま先を上げ切ったところで一度止めます

【注意事項】

踵（かかと）は、床から離れないようにしましょう。

かかと上げ運動（2セット）

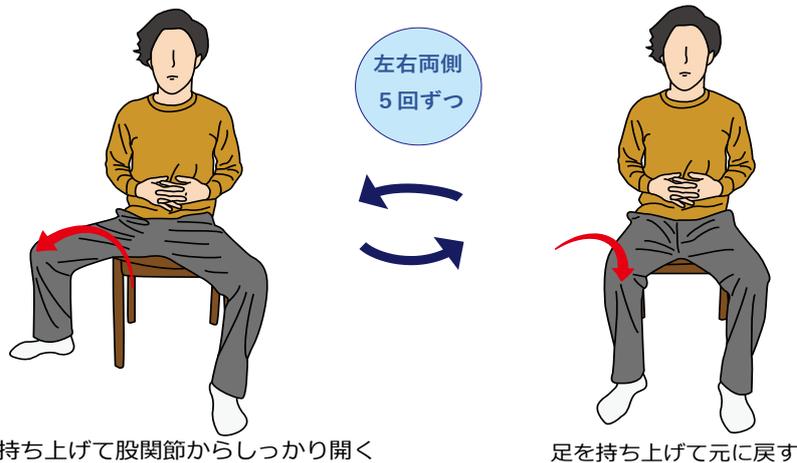


かかとを上げ切ったところで一度止めます

【注意事項】

つま先は床から離れないようにしましょう。

股関節の閉じ開き運動



足を持ち上げて股関節からしっかり開く

足を持ち上げて元に戻す

胸は真正面を向いたまましましょう

【注意事項】

体がねじれないように真っすぐにすることを意識しましょう。

足踏み運動

20回
2セット



- ・しっかり両手を振りながら
- ・太ももをしっかり上げましょう

【注意事項】

手足が一緒にならないように歩いている事を意識して実施しましょう。