



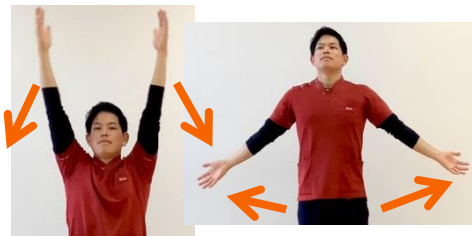
いよし ミカンまる筋トレ 2

監修: 総合リハビリテーション 伊予病院
理学療法士

※息を止めないように注意し無理せず行いましょう。

◎深呼吸 3回

体操のはじめと終わりに
行いましょう♪



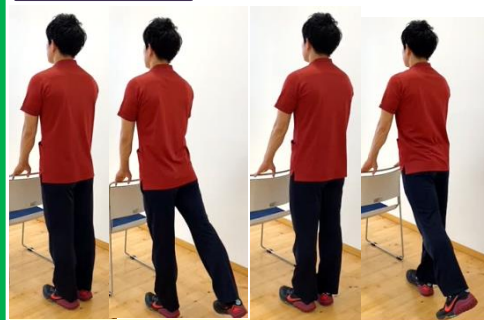
上から深呼吸し、次に横に開き
ながら深呼吸をしましょう。

①もも上げ 10回ずつ



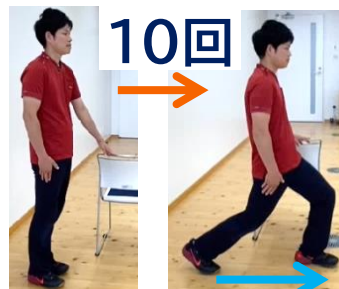
手で支えながら右足のもも上げを10回、
左足のもも上げを10回行いましょう。

②お尻 10回ずつ



手で支えを持ちながら、足を後ろに
上げてお尻に力を入れ、足を戻します。
左右10回ずつ行いましょう。

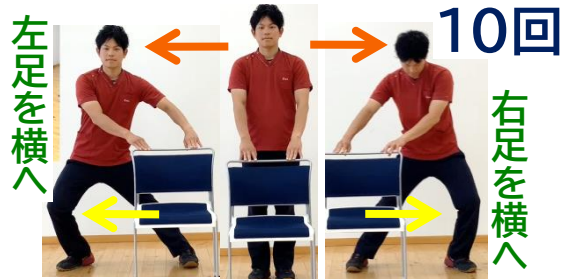
③膝まわり 10回



右足を大きく一歩前に出
しながら膝を曲げます。
上半身はまっすぐに。
左右交互に行います。



④バランス/膝まわり



手で支えながら右足を横に出し重心を右
へ移動させ、足を戻します。左も同様に。
左右交互に10回行いましょう。

⑤バランス 10秒ずつ



前側のかかとと後ろ側のつま先を合わせ
1本線の様に足をまっすぐにしてバランスを
とります。10秒。前後の足を入れ替えます。

⑥腹筋 左右交互に10回



両手をクロスさせ両肩に手を置き、右側にねじり、右足を上げます。
右足を下ろした後に、体を戻します。左も同様に。

⑦立ち座り 10回



両手をクロス
させ両肩に置
き、イスから
立ち上がり、
再びイスに座
る動作を繰り
返します。

⑧肩まわり 5回ずつ



斜め下か
ら斜め上
に向っ
て引き
ます。5回。