

☆体操で足腰を鍛えましょう

健康運動実践指導者：西山史織

朝晩が寒くなり、季節が秋から冬に変わってきています。気温の変化があるので、体調に注意しながら、元気に体を動かしていきましょう。



今回は側臥位（横向きに寝る姿勢）で行う体操を紹介します。

バランス能力向上体操

10回1セット 1日2～3セット

準備

☆周囲に物や障害物がないか確認し
 ベッドや床に横になる☆
 ☆力みすぎずに適度にリラックスする

バランス体操(1) 太ももの外側を鍛える



Step1 横向きに寝ます。



Step2 上の足をまっすぐ上げ、足を開いていきます。

太ももの外側を鍛える運動です

姿勢が辛い場合は、枕を使って横になってみましょう。

足をあげた状態で3秒数え、ゆっくり戻していきます。あげる足が前後にぶれないように注意しましょう。

バランス体操(2) 太ももの内側を鍛える



Step1 横向きに寝ます。



Step2 上の足を前に出します。

無理のない範囲でまっすぐ上にあげていきましょう。呼吸を止めないように数を数えながら行うと良いでしょう。



Step3 下の足を上にあげていきます。3秒キープし、ゆっくり下していきます。

太ももの内側を鍛える運動です