

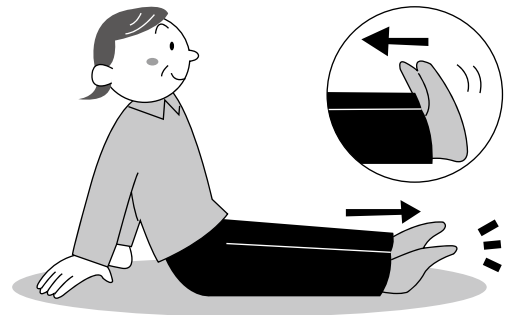
## はじめてみよう 軽い運動①

からだを動かさないでいると、血液のめぐりが悪くなって血管が詰まる、いわゆる“エコノミークラス症候群”を引き起こすおそれがあります。とくに高齢の方は、からだを動かさないで足腰はすぐに弱ってしまいます。毎日、意識してからだを動かすようにしましょう。

### 座ってできる運動

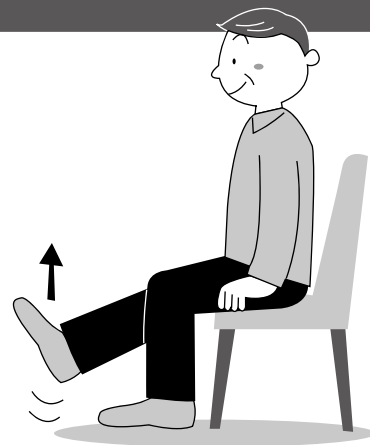
#### 足首の曲げ伸ばし

- ①両手を後ろにつき、ひざを伸ばして座ります。
  - ②背中を伸ばし、足首をできるだけからだの側に曲げます。  
5秒間ほど停止した後、今度は足底に向けてしっかり伸ばします。
  - ③これを5～10回くり返します。
- ★ひざから足首にかけて、より強い力を入れてそらすためには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的です。



#### 片足上げ

- ①背中をきちんと伸ばした姿勢で座ります。
  - ②ひざを伸ばしたまま、片方の足をゆっくり持ち上げます。
  - ③無理に伸ばしすぎないように注意し、ゆっくりと下ろします。
  - ④片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。
- ★足をまっすぐピンと伸ばすとひざが痛む人は、途中でやめ、軽く曲げたままで行うとよいでしょう。



#### 運動を行うときのポイント

- ゆったりと落ち着いて行いましょう。
- 呼吸は止めずに行いましょう。息をこらえてかんで行くと、血圧が上がる恐れがあります。
- ゆっくりとしたリズムで行いましょう。1、2、3、4で動かし、1、2、3、4で戻します。
- 負荷をかけている筋肉を意識してみましょう。
- 1つのパターンを10回くり返して行いましょう。

## はじめてみよう 軽い運動②

からだを動かさないでいると、血液のめぐりが悪くなって血管が詰まる、いわゆる“エコノミークラス症候群”を引き起こすおそれがあります。とくに高齢の方は、からだを動かさないで足腰はすぐに弱ってしまいます。毎日、意識してからだを動かすようにしましょう。

### 足腰を鍛えましょう

#### 足の後ろ上げ

- ①いすなどから30~40cm離れて両足を少し開き、45度くらいに上体を前に傾け、両手でいすをつかみます。
  - ②ひざが曲がらないようにしながら、片方の足をまっすぐ後ろに持ち上げます。
  - ③足を持ち上げた状態で1秒間静止し、ゆっくりもとの姿勢に戻します。
  - ④片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。
- ★背中から持ち上げた足にかけて一直線になるように。



#### 4分の1スクワット



- ①いすから30~40cm離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばし両手でいすをつかみます。
- ②高いいすに腰かけるように、1、2、3、4でゆっくりひざを曲げて腰を落とします。
- ③1、2、3、4でゆっくりひざを伸ばしながらもとの姿勢に戻ります。
- ④これを10回くり返しましょう。

★深くひざを曲げると痛める危険があるので、曲げ過ぎには注意しましょう。

#### かかと上げ

- ①いすから30~40cm離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばし両手でいすをつかみます。
- ②背伸びをするように1、2、3、4でゆっくりと両方のかかとを上げます。
- ③1、2、3、4でゆっくりかかとをおろします。
- ④これを10回くり返しましょう。

