



お部屋でイス体操

～ 毎日5秒！イス体操で、下肢の筋力を維持 ～



毎日1回
5秒間！



ポンプ体操

つま先をグッと上に
上にあげます。
ふくらはぎの筋肉の
伸びを感じましょう。



膝ぎゅー体操

膝の間に両手をはさみます。
手を膝で押しつぶすように
内側に力を入れていきます。



くっつき体操

肘と膝をくっつけるように
膝を上にあげていきます。



まるた体操

膝から先をピーンと
なるべく一直線に伸ばします。
太ももが固くなっているか
確認しながら行いましょう。

息を止めないように
5秒数えながら



自力体操①

すねとふくらはぎで
力比べをしていきます。
力を入れる時は息を
止めないように注意しましょう。

痛みのない範囲で
行いましょう



自力体操②

膝と手で力比べを
していきます。
力を入れる時は息を
止めないように注意しましょう。

心も体もリフレッシュ！
今の元気を体操で維持
しましょう！



ごぼう先生
株式会社GOBOU
代表取締役

名古屋市老人福祉施設協議会