

# 椅子に座ってできるトレーニング～転びやすい人や足腰の弱い人に～

バランスがとりにくく転びやすい方や、膝や足が弱く、脚に体重をかけられない方におすすめします。また職場でのリフレッシュタイムに手軽にトレーニングをしてみましょう。

## 1 足踏み

腰や膝の調子をみながらゆっくり足踏みます。  
(2~3分少し体が温まる程度)



## 2 肩すくめ

首をまっすぐに保ちながら両方の肩をしっかりとすくめます。肩の力を抜いて一気に脱力します。  
(5回)



## 3 肩まわし

肘を曲げて、肩を大きくゆっくりと前に回します。同じように後ろに回します。  
(前後各5回)



## 4 上体横曲げ

片方の手をももにのせて体を支え、もう一方の手を頭上に上げます。そのまま上体を横に倒し手を斜め上に伸ばします。  
(左右各10秒)



## 5 胸伸ばし

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。  
(10秒)



## 6 背中伸ばし

両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。  
(10秒)



## 7 上体倒し

浅く座って片脚を伸ばします。そのまま上体を腰から前に倒します。  
(左右各10秒)



## 8 肩伸ばし

片方の腕を伸ばし、もう一方の手で胸に引きつけるようにします。  
(左右各10秒)



## 9 膝上げ

片脚ずつ膝を胸に引きつけるように高く上げ、ゆっくりと下ろします。  
(左右各10回)



## 10 膝の曲げ伸ばし

太ももを意識しながらゆっくり膝を伸ばして、ゆっくりと戻します。  
(左右各10回)



## 11 爪先上げ

かかとを床に着けたまま、爪先を上げ下げします。この時すねを意識しましょう。  
(左右各10回)



## 12 上体丸め

椅子に浅く座り、背もたれにもたれます。腹筋を意識しながら、おへそをのぞき込むようにして上体を丸め、ゆっくりと戻します。  
(10回)

