

おうちに  
いることが多い  
今こそ!!

# おうちで簡単トレーニング

呼吸を止めずに、  
痛みのない範囲で行いましょう。

運動の目安: 10~15回  
(フットケア、タオルギャザーを除く)

## フットケア



足指・かかと・  
足裏をマッサージ  
します。



足指の間に手を入れて  
ぎゅっと握ったり、  
はなしたりして足指を  
もみほぐします。

運動を始める前や入浴時に行ってみてください。  
「気持ちいいな」が目安です。

## 足首の曲げ伸ばし



つま先を遠くに  
伸ばして、すねを  
伸ばしましょう。



つま先を引き寄せ、  
かかとを押し出し、  
ふくらはぎを  
伸ばしましょう。

## ひざ伸ばし (太ももを鍛えます)



イスに座って背筋を伸ばして、足底が  
床につくように座ります。ゆっくり  
ひざを伸ばし、ゆっくりもどします。

ひざを伸ばす方の太ももに手を当て、  
筋肉の動きを意識しましょう。

## つま先立ち (ふくらはぎを鍛えます)



イスの背もたれに軽く  
手をつき、つま先で  
立ちます。ふくらはぎの  
筋肉を意識しましょう。

## つま先上げ (すねを鍛えます)



イスに座り、  
つま先を上げて  
すねの筋肉を  
意識しましょう。

## 足首回し

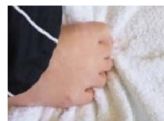


足首をゆっくり回しましょう。  
反対にも回しましょう。

## タオルギャザー



足指でタオルを「たぐりよせる」運動です。  
薄めの柔らかいタオルや手拭い、新聞紙を使いましょう。



- 両足一緒に行います。
- 足の裏が痛くなる場合は、  
中止しましょう。

## スクワット (太ももを鍛えます)

◎少しきつめなので無理せず行いましょう!



安定したものにつかまり、  
足を肩幅に開いて立ちます。  
椅子に腰かけるように、  
おしりをゆっくり下ろし  
もどします。



悪い例

<注意>  
肩と膝を  
つま先より  
前に  
出さない。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

