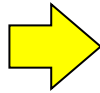


## ○椅子に座って、膝を伸ばす

- ①胸を張って、良い姿勢で椅子に座ります。
  - ②片方の足をまっすぐに伸ばしましょう。
  - ③伸ばしたら、つま先を天井に向けて、5~10秒止めましょう。
  - ④ゆっくりと元の位置に戻します。
- ①~④を繰り返し行い、もう片方も同じようにやりましょう。

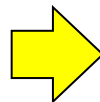
ももの筋え  
も側の鍛え  
太ももをす。  
肉をま



## ○椅子に座って、太ももを上げる

- ①胸を張って、良い姿勢で椅子に座ります。
  - ②片方の太ももをまっすぐ上に上げましょう。
  - ③上げたところで、5~10秒止めましょう。
  - ④ゆっくりと元の位置に戻します。
- ①~④を繰り返し行い、もう片方も同じようにやりましょう。

太ももの前側の筋  
肉を鍛えます。  
歩くときに膝へか  
かる負担を減らし  
てくれるのは、こ  
の筋肉です。



交互に 回ずつ

- \*ご自分のペースで行ってください。
- \*血圧が一気に上がってしまうので、いきまずに息をはきながら運動しましょう。
- \*背もたれから背中を離せる人は離しましょう。
- \*意識してゆっくりと行いましょう。

