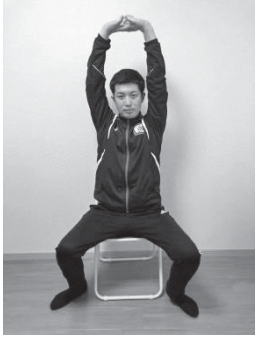
♪毎日のびのびストレッチ♪

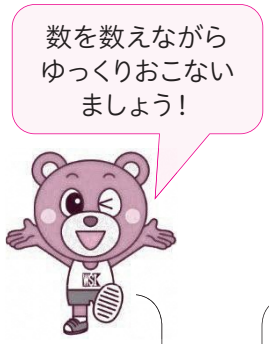
実施するときに注意してもらいたいこと3つ！

①伸びているところでとめて、反動をつけないようにしましょう！
②数を声に出して数えながら息をこらえないようにしましょう！
③気持ちいいと感じる程度でおこない、痛みのない程度でしましょう！

①背伸び

効果：猫背・肩こり予防（10秒）





ポイント・注意点
・足をしっかり床につきましょう
・肩が痛い時は上がるところまでにしましょう

②お尻のストレッチ

効果：腰痛予防（30秒）

ポイント・注意点
・膝が痛い方は膝の裏から手を当てましょう
・膝を胸にゆっくり近づけましょう
・足首の力は抜きましょう

③足指開き・足首回し

効果：転倒予防（左右 10 回ずつ）

ポイント・注意点
・足を組み、手の指と足の指を握手しましょう（足が組めない場合はかかとを床につけ、足首を回しましょう）
・大きく円を描くように回しましょう

④ふくらはぎのストレッチ

効果：膝痛予防・こむらがえり予防（左右 30 秒ずつ）

ポイント・注意点
・つま先を正面に向け、かかとを床につけましょう
・ゆっくりと前の膝を曲げましょう
・目線を正面に向けましょう

有料広告

石井行政書士事務所（全国相続協会相続支援センター・三養基郡基山相談室）

相続・遺言・遺産分割協議書の作成
成年後見（任意後見）・農地転用許可
申請取次に関する資料作成・帰化申請等
会社設立・知的資産経営報告書作成支援

〈　ご相談・お問い合わせ先　〉
行政書士　石　井　貞　好
〒841－0201　☎0942－48－5044
基山町大字小倉332番地32（高島団地北2丁目）

★筋力もりもりトレーニング★

実施するときに注意してもらいたいこと3つ！

①ゆっくりとおこないましょう！
②数を声に出して数えながら息をこらえないようにしましょう！（1・2・3・4・5・6・7・8で1回）
③できる範囲で実施し、痛みのない程度でしましょう！

①下半身の筋トレ（スクワットトレーニング）

効果：あし・腰の運動（10 回×1日3セット程度）

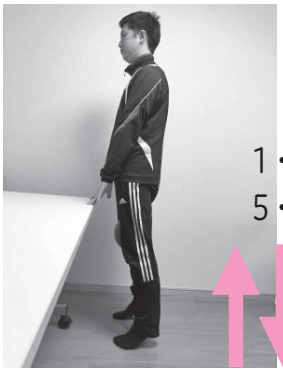
1・2・3・4で立つ

5・6・7・8で座る

ポイント・注意点
・安全のため、何かにつかまりながらしましょう（不安がない方はつかまらなくても OK ！）
・つま先と膝は正面を向けて、膝をしめるように意識しましょう
（膝に柔らかいものを何か挟むのがおススメ！ 例：座布団、クッション、バスタオルなど）
・ゆっくりとお辞儀するように椅子から立ち上がり、ゆっくりとお辞儀するように座りましょう

②ふくらはぎの筋トレ

効果：膝痛予防・元気な歩行・むくみ改善
（10 回×1日3セット程度）



1・2・3・4 でかかと上げ
5・6・7・8 でかかと下げ

ポイント・注意点
・つま先と膝は正面に向けましょう
・膝をしめるように意識しましょう
・ゆっくりとかかとを上げてゆっくり下ろしましょう

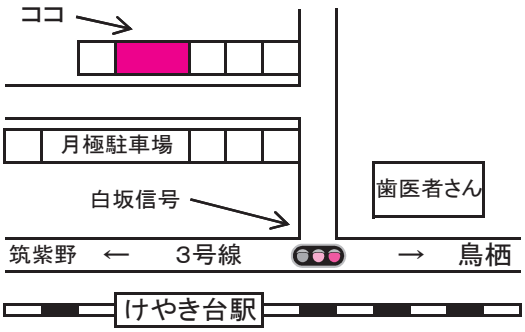
③開眼片足立ち

効果：バランス向上・転倒予防
（左右30秒～ 60 秒×1日3セット程度）

ポイント・注意点
・安全のために支えとなるものの
そばで行いましょう
・危ないと思ったらすぐに足をつきましょう

有料広告

デイサービス　本桜（もとざくら）

楽しく通って、ちょっと気分転換に、お泊りもできます。介護が必要な方も大丈夫です。ご家族もほっと一息しませんか？

基山町本桜1673番地98
TEL　0942-85-9991