

腕を前に上げる運動



運動：肩周り(前)、背すじをのばすためのトレーニング

効果：肩こりの解消、ものを持ち上げることができる

注意点：体を後ろにそらさない、肩の痛い方は上げれる範囲で行う

腕を横に上げる運動



運動：肩周り(横)のトレーニング

効果：肩こりの解消、ものを持ち上げることができる

注意点：体を後ろにそらさない、肩の痛い方は上げれる範囲で行う

肘を曲げる運動



運動：ひじの前の筋肉(ひじを曲げる力)のトレーニング

効果：かばんを軽く持てるようになる、手すりを持って体を支える

注意点：体を後ろにそらさない、手首が上に向くように行う

手を後ろに上げる運動



運動：肩甲骨周りのトレーニング

効果：肩の痛みをやわらげる、猫背や円背になることを防ぐ

注意点：体を丸めずまっすぐに、肩甲骨周りの筋肉を意識する

両足を上げる運動



運動：股関節を曲げる、体を起こすためのお腹のトレーニング

効果：起き上がりがやりやすくなる、腰痛予防、お腹周りを引きしめる

注意点：体はまっすぐにする、足を上げた時に体が後ろに倒れないよう注意

膝を伸ばす運動



運動：膝を伸ばすためのトレーニング

効果：膝の痛みを軽減・予防

注意点：体はまっすぐで後ろにもたれない、膝を伸ばす時は足首を上に向ける



運動 :股関節を曲げるためのトレーニング

効果 :浴そうや高い段差をまたげる、腰痛軽減・予防

注意点 :体はまっすぐで後ろにもたれない、足を上げる時に体が後ろに倒れない

運動 :お尻周り(全体)のトレーニング

効果 :股関節を安定させ股関節や膝の痛みを軽減・予防

注意点 :体はまっすぐで後ろにもたれない、膝を伸ばしながら行う



運動 :お尻周り(後ろ)のトレーニング

効果 :スムーズに歩ける、階段の上り下りでもしっかりふんばることが出来る

注意点 :体はまっすぐで腰をそらさない、体が前に倒れすぎないようにする



運動 :お尻周り(横)のトレーニング

効果 :歩く時の足のふんぱりを助ける、膝の変形や痛みを軽減・予防

注意点 :体はまっすぐで前に倒れないように、真横ではなく少し後ろにける



運動 :両足全体のトレーニング

効果 :膝の痛みを軽減・予防、足のふんぱりがききやすくなる

注意点 :体・膝・つま先はまっすぐにする、腰をそらない



運動 :ふくらはぎのトレーニング

効果 :スムーズに歩ける、体が前に倒れないよう支えてくれる

注意点 :体はまっすぐで腰をそらないように、膝が曲がらないように

前へのバランス運動



運動：両足全体のトレーニング

効果：つまずいたときにふんばる力につける、膝の痛みや変形を予防・軽減

注意点：体はまっすぐ、前後に出してからは膝やつま先をまっすぐにする

横へのバランス運動



運動：お尻周り(横)、膝周りのトレーニング

効果：膝の痛みを軽減・予防、しゃがむ動作が出来る

注意点：体はまっすぐで前にもたれない

腕のストレッチ



運動：肩甲骨や肩周りのストレッチ

効果：肩の上げやすさを改善、肩の痛みの軽減

注意点：かかえている方のひじを伸ばすこと、肩周りが少し張ることを意識

腕のストレッチ



運動：肩甲骨や肩周り、身体の横側のストレッチ

効果：肩の上げやすさを改善、肩や腰の痛みの軽減

注意点：上側のひじを伸ばすこと、肩周りや身体の横側が少し張ることを意識

腕のストレッチ



運動：肩甲骨や肩周り、腕のストレッチ

効果：肩の上げやすさを改善、肩の痛みの軽減

注意点：肩甲骨や肩周り、腕が少し張ることを意識

足のストレッチ



運動：お尻周りのストレッチ

効果：くつしたがはきやすくなる、膝の変形や痛みを軽減

注意点：お尻周りや足の付け根が張ることを意識



足のストレッチ

運動：ふともも裏・ふくらはぎのストレッチ

効果：歩くときや立ち上がるときの腰の負担を減らし痛みを軽減

注意点：膝が曲がらないように、ふともも裏やふくらはぎが張ることを意識



足のストレッチ

運動：ふくらはぎのストレッチ

効果：スムーズに歩ける、かがみやすくなる

注意点：ふくらはぎが張ることを意識